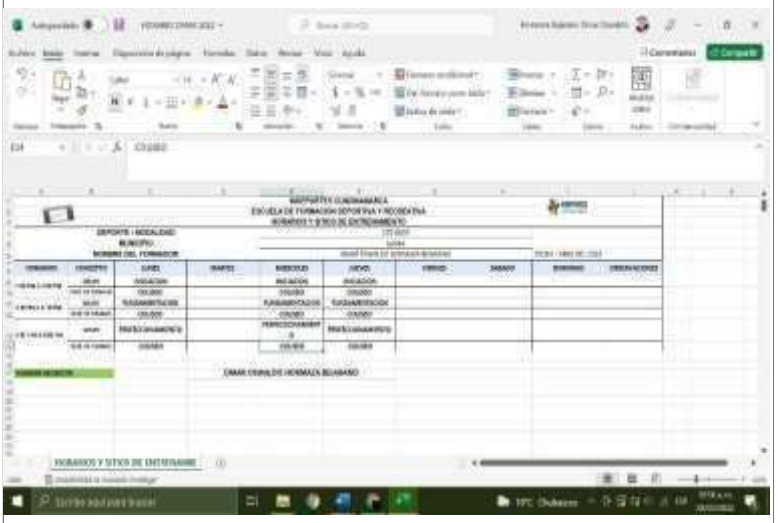
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE DICIEMBRE- CTO1040 - 2022			
Nombre del contratista	Omar Oswaldo Hormaza Bejarano.		
Número de identificación	1069283039 de Gama Cundinamarca	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/12/2022 a 24/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022002342 DE 21/07/2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	**ANEXO: PDF** **EVIDENCIAS:**  **PUBLICIDAD DE LAS ESCUELAS DE FORMACION**

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.



INDEPORTES

ACTA DE INICIO
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 1040 DE 2022

N° de contrato:	1040 – 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA, REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE.
Plazo:	CINCO (5) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	CAMB
Deporte o disciplina	CICLISMO

El 25 de julio de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.069.283.039 de Guna y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1040 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato:

Registro Presupuestal	RED-3022000342	Fecha de expedición: 21/07/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 22/07/2022
Póliza de garantías	N.A	N.A

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 25 de julio de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ
Supervisor

OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO
Contratista

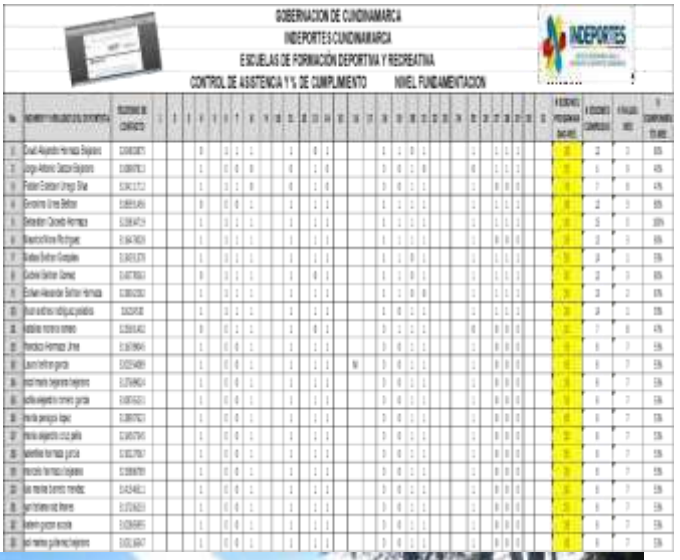
CUNDINAMARCA

INDEPORTES

ANEXO 1. ACTA DE INICIO
ANEXO 2. PLAN Y MALLAS PEDAGÓGICOS
ANEXO 3. HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

PANTALLAZO ASISTENCIAS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION



SESION DE CLASE INICIACION

ANEXO 4: ASISTENCIA INICIACIÓN, ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN Y ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO.
ANEXO 5: EVIDENCIAS INICIACIÓN, EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN Y
EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLISMO PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Página 1 **GRUPO DE WHATSAPP PARA COMUNICACIÓN DIRECTA CON LOS DEPORTISTAS** **ANEXO 6: COBERTURA.** **ANEXO 7: SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS CICLISMOGAMA**

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.



Foto:1 jornadas deportivas veredales
Fecha:20-10-2022

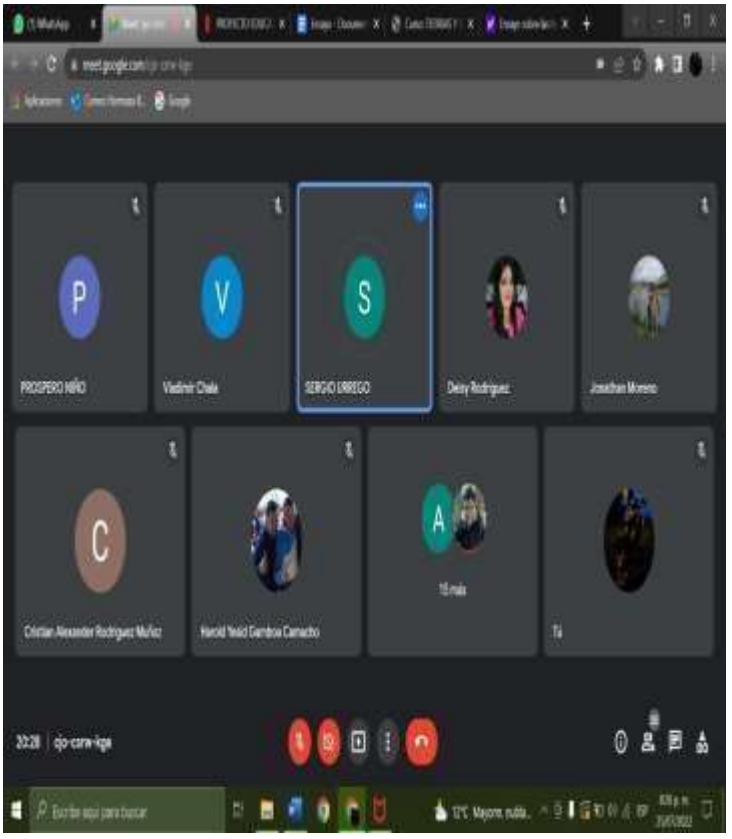
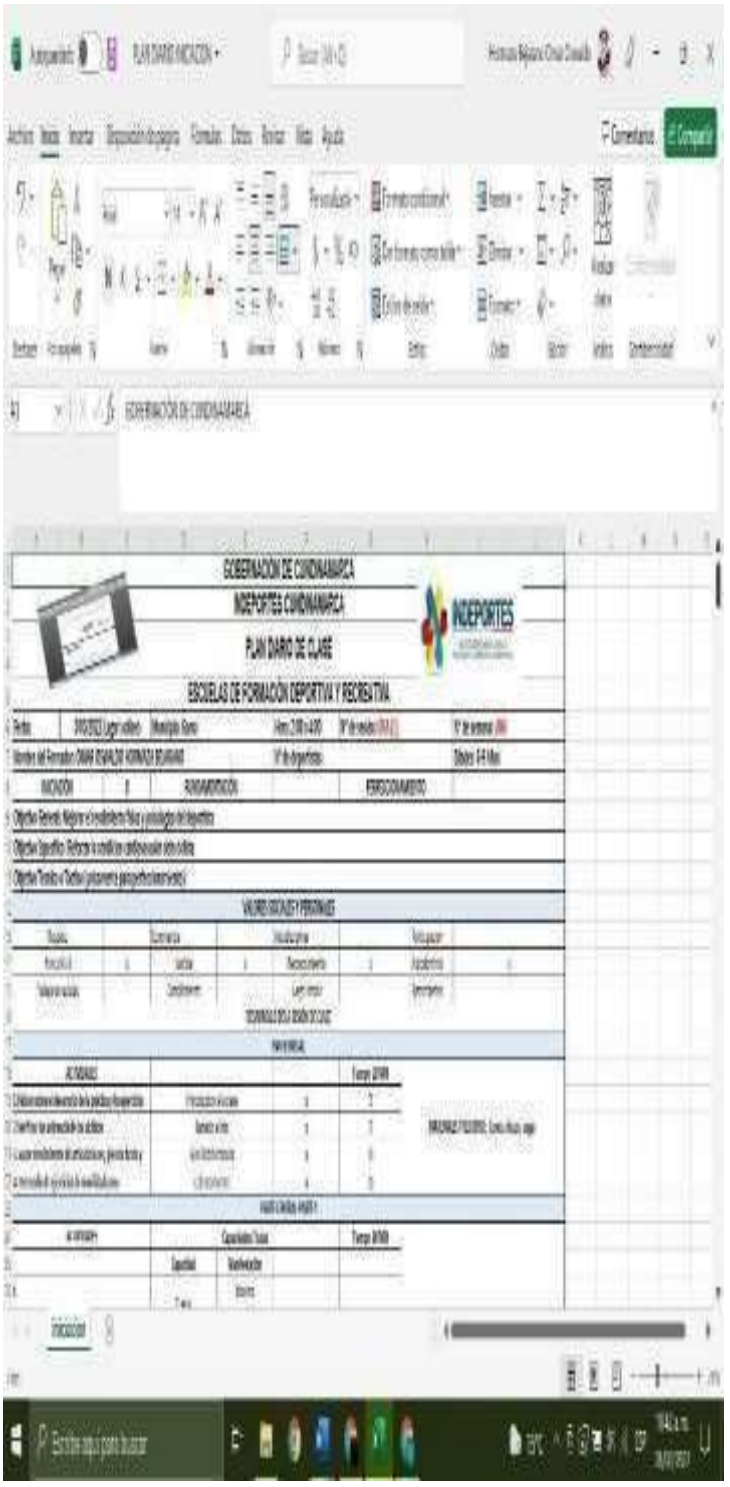
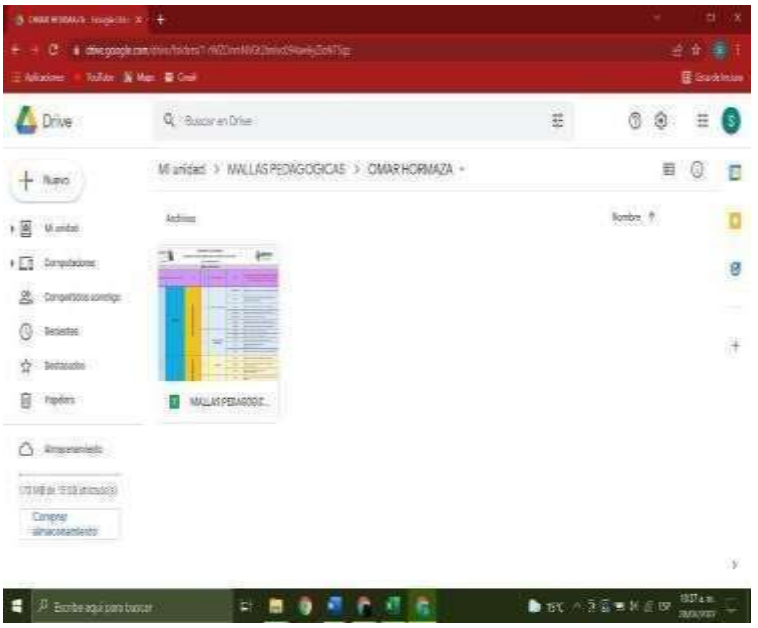


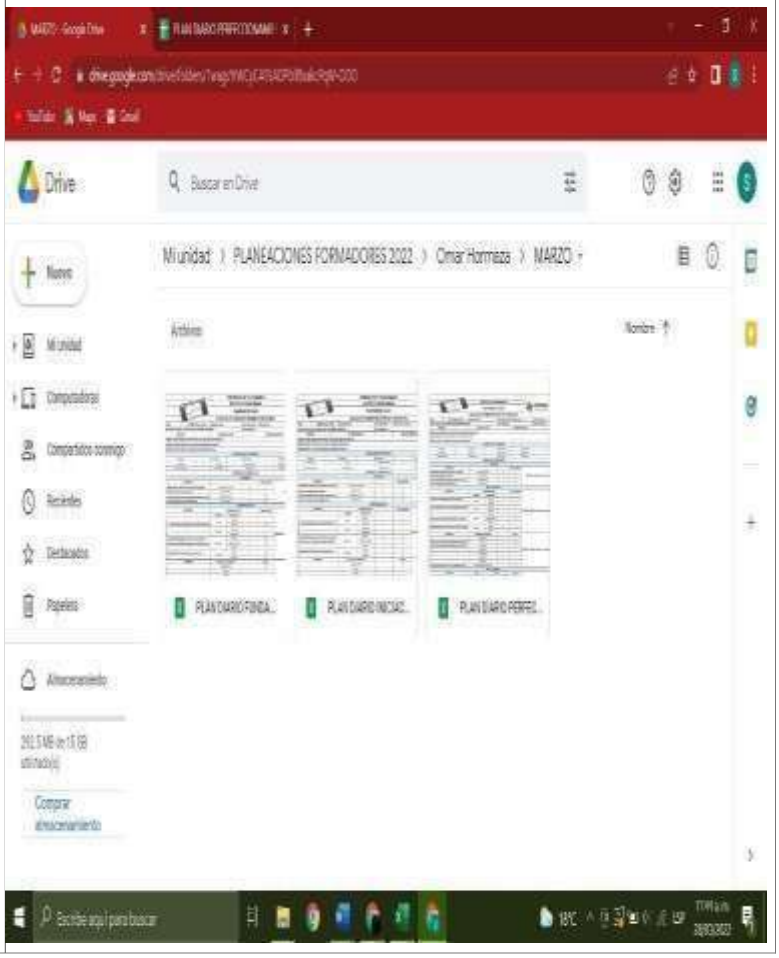
Foto.2
Fecha: 20-09-2022

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación ala semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor de este.	

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.



CONSOLIDACION DE LA MALLA PEDAGOGICA, PLAN PEDAGOGICO Y DEMAS DOCUMENTOS A TRAVES DEL DRIVE. PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS PEDAGOGICAS. PANTALLASO CARPETAS DEL DRIVE



8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

PANTALLAZO DE PLANEACION
DEL MES DICIEMBRE

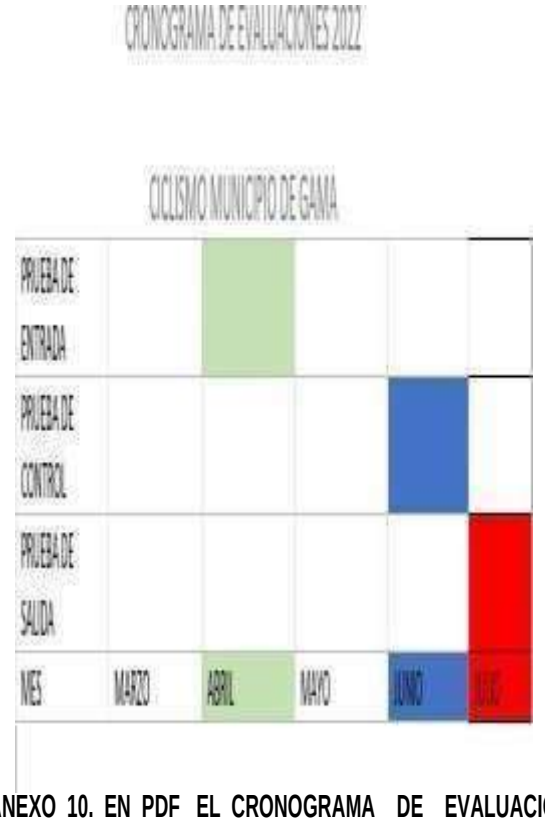
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE		GAMA	
LUGAR:				COLICEO		HORARI 2:00 A 4:00 P.M	
NIVEL				INICIACIÓN	x FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INICIAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO		X		X
				RESPONSABILIDAD		X		X
				COMPAÑERISMO			X	
				JUSTICIA	X	X	X	X
				COOPERACION	X			
				LEALTAD	X	X	X	X
				TRABAJO EN EQUIPO		X	X	
			VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X		X	
				OBEDIENCIA	X	X		X
				AUTODISCIPLINA	X			
				PARTICIPACIÓN	X	X		X
				PERSEVERANCIA				
				AUTODOMINIO	X		X	
				RECOMPENSA		X	X	X
			INICIO	INTRODUCCIPON	X			
				MOVILIDAD ARTICULAR		X	X	
				CALENTAMIENTO	X	X		X
	PARTE CENTRAL		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X	
				RITMO		X		X
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION		X	X	X
				DIFERENCIACION				
				REACCIÓN	X		X	
				ADAPTACIÓN	X	X	X	X
			CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
				VELOCIDAD				
				FLEXIBILIDAD	X		X	X
				RESISTENCIA	X		X	X
			ELEMENTOS TECNICOS					
			ELEMENTOS TACTICOS					
			RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				I
				JUEGOS TRADICIONALES	I	I		I
				ACTIVIDADES ARTISTICAS	I		X	
				CIRCUITOS RECREATIVOS	I	I	X	I
				FESTIVALES RECREATIVOS			X	I
	PARTE FINAL		FINAL	ESTIRAMIENTO		I		
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	I	I	X	I

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 **ANEXO 10. EN PDF EL CRONOGRAMA DE EVALUACIONES DE ENTRADA, SEGUIMIENTO Y SALIDA, EN LAS EVIDENCIA** Para la realización de las siguientes dos pruebas de evaluación se estableció en las siguientes fechas para estas pruebas. 1 pruebas de control mes de Octubre. 2 pruebas de salida quince días antes de finalizar el contrato estas se realizarán a cada uno de los deportistas de la escuela de formación deportiva de ciclismo en el municipio de gama.

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado



REPUBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA
NIT. 800.094.689-2
INSPECCION DE POLICIA

GAMA somos todos

LA CORDINACION DE CULTURA DEPORTE Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE GAMA

Hace constar

Que CIMAR OSWALDO HORMAZA SEJARANO , identificado con la cedula de ciudadanía NO. 1.069.283.039 de gama Cundinamarca presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de ciclismo, durante el periodo comprendido entre el 25-07-2022 al 30-07-2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato

La presente se expide a los 30 días del mes de JULIO del 2022

Coordinadora de Cultura, Deporte Y Turismo
Municipio de Gama

GAMA

ANEXO 18. ENTREGO LA CERTIFICACION EMITIDA POR LA COORDINACION DE DEPORTES.

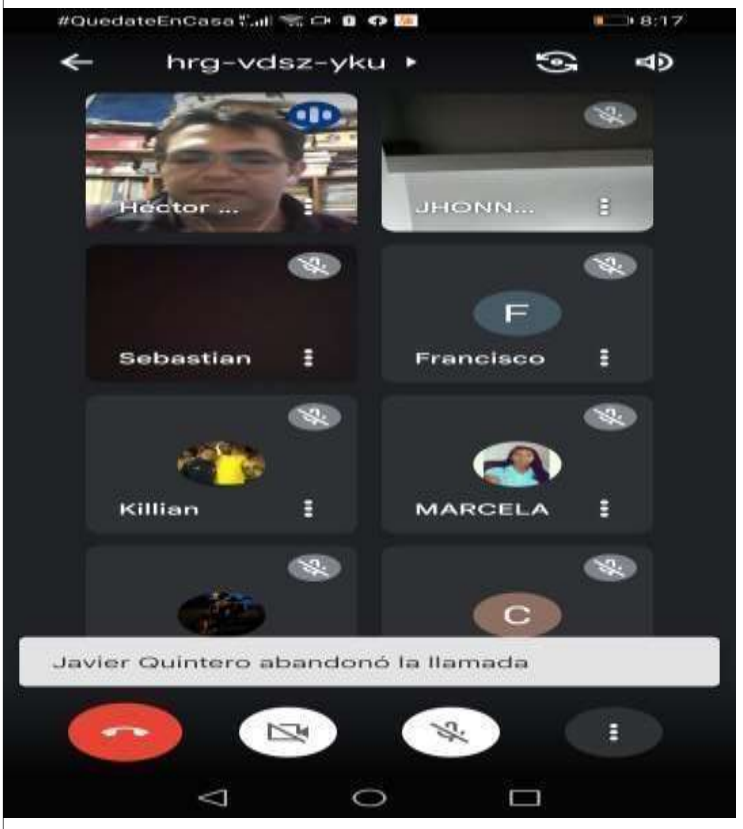
.

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

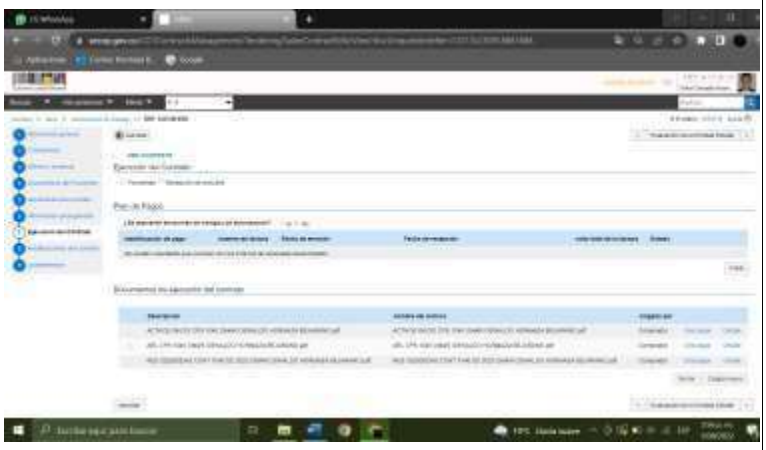
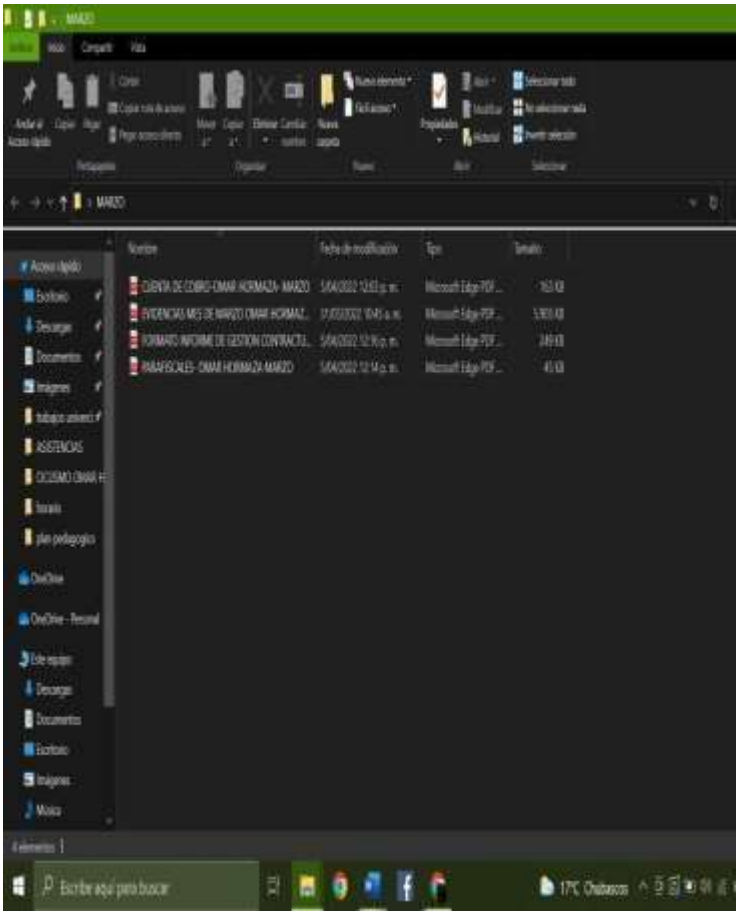
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitacioneso actividades institucionales de la entidad.



ANEXO 19: ASISTENCIA A REUNIÓN DEL 10 DE AGOSTO



REUNION DIA 25 DE DICIEMBRE POR MEET EXPLICACION DE LOS FORMATOS PARA REALIZAR LOS DOCUMENTOS REQUERIDOSPOR INDEPORTES.

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Proyecte entregar debidamente diligenciado cuando sean requeridos los documentos que son solicitados de la subgerencia administración y financiera el FUID
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 **PANTALLAZO SECOP II**
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Realice entrega del informe al gestor Alexander Urrego con los avances que tuve este mes de febrero y proyecte la entrega del informe final cuando sea requerido. cumplí con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes. 

ANEXO 1 OBLIGACION 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 1040 DE 2022	
N° de contrato:	1040 – 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE.
Plazo:	CINCO (5) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	GAMA
Deporte o disciplina:	CICLISMO

El 25 de julio de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.069.283.039 DE Gama y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1040 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022002342	Fecha de expedición: 21/07/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 22/07/2022
Póliza de garantias	N.A	N.A

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el dia 25 de julio de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisor	**OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO** Contratista

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 2. OBLIGACION 2 PLAN PEDAGIGICO

1. PLAN PEDAGÓGICO Y TECNICO PARA LA ESCUELA DE FORMACION DE CICLISMO CATEGORÍAS DE INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Omar Oswaldo Hormaza Bejarano
TECNICO DEPORTIVO EN ENTRAMIENTO Y TACTICA DEPORTIVA

GAMA CUNDINAMARCA
FEBRERO-02

2. INTRODUCCIÓN

Con este plan se quiere diseñar e implementar la escuela de formación deportiva de CICLISMO en el Municipio de Gama Cundinamarca, con la finalidad de estimularel buen uso del tiempo libre de los menores de edad utilizando este deporte como incentivo, así como fortalecer las bases que conlleven al mejoramiento táctico - deportivo de los interesados.

Esta escuela de formación deportiva crea una identidad y un sentido de pertenencia, con unos objetivos que buscan construir la cultura deportiva como medio de aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil, la cual sea eficiente, moderna y eficaz para que se mantenga en el tiempo y sea ésta una alternativa de convivencia.

El ciclismo ha dejado huella en la historia, no solo, desde el punto de vista deportivo, sino también como medio de transporte y de recreación. Es una actividad, con la cual, las personas se ven familiarizadas; ya sea por experiencias en la niñez, el gusto por el deporte o simplemente como medio de transporte. Al respecto Algarra y Gorrotxategi (1996), sugieren que, en la última década del siglo XIX, la bicicleta entró plenamente en el mundo moderno, como medio de transporte, relativamente al alcance de todas las clases sociales y que podía ser utilizado indiscriminadamente por hombres, mujeres, jóvenes o personas adultas mayores.

En el plano deportivo, el ciclismo ha tenido diferentes inicios a lo largo de la historia. El primer acontecimiento registrado en que el ciclismo figura como una competencia, data de 1968, cuando según Harley (2006), se corrió la primera competencia de bicicleta en los suburbios de París. No fue hasta 1893 que la Unión Internacional de Ciclismo (UCI), institución encargada de regir el ciclismo de competencia a nivel internacional (UCI, 2011a), permitió la competencia de mujeres en ciclismo, sin embargo, sus pruebas no eran reconocidas internacionalmente, ni existen registros de su desempeño en esa época (Rosen, Cox y Horton, 2007)

3. JUSTIFICACIÓN

La práctica del ciclismo nos ofrece múltiples *beneficios* educativos para los niños, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social:

- Aumenta la resistencia.
- Potencia la velocidad y la agilidad.
- Estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio.
- Favorece el desarrollo intelectual.
- Fomenta el desarrollo de los valores sociales: compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad; además de desarrollo un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza.
- Crea una conciencia ecológica. Los niños aprenden a utilizar la bicicleta como medio de transporte**.**
- Aumenta la autoestima. Crea hábitos sanos para el cuerpo: mejora las articulaciones, refuerza el sistema inmunitario, aumenta la capacidad respiratoria, mejora el sistema circulatorio, previne dolores de espalda, fortalece los huesos, combate la obesidad, reduce la cantidad de grasa corporal, favorece el flujo de la sangre, aumenta el calcio de los huesos, etc.
- Promueve el encuentro social.
- Reduce la ansiedad y el estrés y eleva el estado de ánimo.

Todo programa de ejercicio físico debe tener como meta la mejora de la condición física. Es decir, aumentar nuestra capacidad para realizar esfuerzos físicos de un nivel moderado a fuerte, sin fatiga injustificada y con la posibilidad de mantenerla a lo largo de la vida mejorando así nuestra salud. Como es un mejoramiento y desarrollo físico de los niños ayudándoles a tener una mejor capacidad cognitiva, y una mayor capacidad motriz.

4. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.
Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

DEFINICIÓN

Las Escuelas de formación Deportiva es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo. Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del Plan Decenal del Sector. La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

5. OBJETIVOS GENERAL

Diseñar e Implementar la escuela de formación deportiva de CICLISMO para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en las diferentes categorías (iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento entre las edades de 6 a 17 años) en el municipio de Gama Cundinamarca,

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar un proceso deportivo a través de sesiones de entrenamiento para aprovechamiento del tiempo libre de los menores.

2. Incentivar a los menores de edad del municipio para que aprovechen su tiempo libre en la práctica del CICLISMO.

3. Promover el deporte como primera opción de distracción para los menores de edad dentro del municipio.

4. Fortalecer las bases tácticas y deportivas de los menores de edad en cuanto al CICLISMO se refiere.

5. Crear una identidad de formación deportiva con sentido de pertenencia y responsabilidad sobre los entrenamientos.

7. POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

Este Proceso de formación va dirigido a todos los niños, niñas y jóvenes entre los 6 a los 17 años del municipio de Gama, que estén interesados en participar y formar parte de la escuela de formación de ciclismo, formalizar la inscripción con la documentación exigida por parte de INDEPORTES y la alcaldía de Gama, con el fin de que el deportista pueda asistir a cada una de las prácticas deportivas.

8. CARACTERIZACIÓN DEL CICLISMO

En la actualidad, existe una gran variedad de modalidades deportivas incluyendo al ciclismo**,** un tipo de deporte que ha venido ganando importancia con el paso de los años y que gana cada día más sus seguidores en todo el mundo. Un deporte que le brinda la capacidad a sus deportistas de disfrutar de diferentes tipos de rutinas, rutas y formas de practicar el deporte.

El ciclismo es un deporte de alto rendimiento que se practica por medio de una bicicleta y que tiene como objetivo principal el recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible, siguiendo al mismo tiempo una serie de normas y reglas que deben ser respetadas.

El ciclismo tiene una serie de beneficios que hacen de su práctica una de las mejores opciones para mantener un buen estado de salud en general, además, se pueden mencionar otros beneficios del deporte como, por ejemplo:

- Mejora de tono muscular**.**
- Reduce la cantidad de celulitis en el cuerpo.
- Reduce la presión sanguínea y disminuye la posibilidad de padecer enfermedades del corazón pues aumenta las defensas del organismo.
- Minimiza la aparición de enfermedades en los huesos como la artrosis**.**
- Mejora la función cardiaca.
- Ayuda a equilibrar y a mantener un peso saludable, y en caso de obesidad, ayuda a la reducción de peso**.**
- Reduce la posibilidad que existe para padecer hernias o problemas de columna**.**
- Mejora notablemente las articulaciones del cuerpo y aumenta también los niveles de calcio en los huesos.

HISTORIA

Aunque no tenía cadena ni pedales, se considera que la primera bicicleta en existir fue el celerífero**,** que luego se llamaría velocípedo, unos instrumentos de madera que primeramente eran impulsados por medio de los pies hasta que le fueron añadidas ruedas o pedales.

La primera carrera que se realizó utilizando una bicicleta sucedió en el año 1870 en Italia, la competencia se realizó desde Florencia a Pistoia y fueron 33 kilómetros logrando llevarse la victoria el estadounidense Rynner Van Neste. El primer campeonato a nivel mundial de ciclismo se dio en Aylestone Roads, en Gran Bretaña y durante los últimos años del siglo XIX, se empezó a consagrar aún más el deporte del ciclismo como una forma de vida. Ya para el siglo XX, nacieron las grandes carreras por etapas como el Tour de Francia, el Giro de Italia y la Vuelta Ciclística a España**.**

HISTORIA DEL CICLISMO EN COLOMBIA

Se dice que la historia del ciclismo colombiano se remonta a finales de los años 40, en tiempo de postguerra mundial, y de la mano con los Juegos Centroamericanos hechos en el año 1948, en este mismo año se conformó un equipo de persecución, en el que figuraba Efraín Rozo, quien más tarde se convirtió en el capellán del ciclismo colombiano, trayendo el primer éxito del ciclismo colombiano, al conseguir la medalla de oro, y contribuir así a la cosecha de nuestro país.

A finales de 1950, a unos soñadores se les ocurrió imitar lo que se hacía en Europa, con las vueltas nacionales, y hacer la propia vuelta a Colombia contando que en nuestro país todavía no teníamos buenas carreteras para hacer un tipo de estas competiciones. Los principales competidores estuvieron Donald Raskins y Mario Martínez. Contaron con el apoyo del periódico El Tiempo, y con la colaboración decidida de Efraín "El Zipa" Forero, ciclista que demostró que si se podía recorrer en bicicleta los diferentes trayectos que se planearon.

Precisamente, Forero fue el primer campeón, en enero de 1951, luego de vencer nítidamente a 34 rivales, que conformaron el primer lote de aventureros de las Vueltas a Colombia.

Fue tal la novedad y el interés que despertaron estos ciclistas, que la competencia se continúa realizando hasta nuestros días, sin interrupción, y alrededor de la Vuelta a Colombia se han cimentado las bases del ciclismo colombiano.

REGLAS BASICAS

Entre las principales reglas que deben de seguir los participantes se mencionan las siguientes:

- Respetar los sitios específicos de abastecimiento, aunque también se puede hacer mientras estén en movimiento.
- En el momento de realizar el sprint, el ciclista no puede realizar un cambio brusco en la dirección ni tapar el camino del adversario que esté más cerca.
- Se debe de guardar la integridad física de todos los participantes.
- Conocer de antemano el terreno por donde deberán circular para evitar accidentes.
- Se debe siempre utilizar todo el equipo necesario de protección y vestimenta en todas las categorías de ciclismo.

PISTA

Cuando se habla de pista de ciclismo se refiere principalmente a la modalidad que lleva el mismo nombre y la pista se conoce con el nombre de velódromo. Este tiene una medida de 250 metros de longitud y su superficie será

totalmente plana**,** homogénea y no puede tener ningún material que la haga ser abrasiva**.**

Para su construcción se puede utilizar cemento revestido y puede ser pintado, también se puede utilizar madera barnizada**.** Las curvas con las que debe de contar el velódromo deben de medir entre 22° y 42° para darle mayor seguridad a los ciclistas y evitar que éstos se salgan de la pista.

OTROS ELEMENTOS

Existen una serie de elementos básicos y fundamentales que todo ciclista debe de utilizar cuando practica este deporte. Estos elementos son los siguientes:

- Casco: el casco es uno de los elementos más importantes que debe de utilizar todo ciclista, el no usarlo puede provocar que una caída en bicicleta se convierta en un riesgo mortal.
- Ropa acorde al deporte: las camisetas y licras para ciclismo son elaboradas con materiales que permiten al ciclista mantenerse fresco, cuentan con bolsillos para guardar objetos pequeños, frutas o semillas y le dan al deportista mayor comodidad y flexibilidad.
- Guantes: sirven para proteger las manos del ciclista mientras está en la bicicleta, también le ayudan a evitar que los dedos se duerman y a mantener un buen agarre del marco de la bici evitando así las caídas.
- Inflador: este es un elemento fundamental que ayuda al ciclista a reparar las llantas de la bicicleta en caso de que éstas se ponchen.
- Caramañola: lugar en donde se puede colocar la botella de agua.
- Accesorios: son muchos los accesorios modernos con los que cuentan los ciclistas en la actualidad incluyendo anteojos, medidores de frecuencia, minicomputadores y más.

CAMPEONATOS

Los principales campeonatos a nivel mundial son:

- Tour de Francia.
- París-Roubaix.
- Lieja-Bastogne-Lieja.
- Giro de Italia.
- Vuelta a España.
- Tour de Flandes.

9. DESARROLLO TECNICO Y ESTRUCTURA PEDAGOGICA POR NIVEL

NIVELES

El ciclismo ofrece múltiples beneficios educativos para los niños, tanto nivel motor como cognitivo y afecto social. En base a esto de decide dividir la población deportiva en tres niveles y obtener un óptimo desarrollo en las escuelas de formación deportiva de ciclismo; contemplados de la siguiente manera:

NIVEL I INICIACIÓN

Estará conformado por el deportista es las edades de 6 a 9 años, enfocando a los participantes en el conocimiento y la familiarización con todo lo referente al deporte y a su herramienta fundamental como es la bicicleta y el buen uso de esta y su respectivo mantenimiento y cuidado.

OBJETIVO CATEGORIA INICIACIÓN

Fomentar el desarrollo de valores sociales como: compañerismo, tolerancia, respeto, con los niños del Municipio de Gama, para fortalecer su convivencia social con sus compañeros y desarrollar en el deportista una conducta adecuada en la participación deportiva en la escuela de formación.

OBJETIVOS ESPECIFICIOS CATEGORIA INICIACIÓN

Mediante las secciones de entrenamiento de la escuela de formación de ciclismo, se busca desarrollar habilidades motrices y psicológicas del deportista como:

- Estimular e incrementar la coordinación y el equilibrio.
- Potenciar la velocidad y la agilidad del ciclista.
- Aumentar la autoestima del deportista.
- Promover el encuentro social y respetuoso en competencias deportivas.
- Reducir la ansiedad y el estrés y elevar el estado del ánimo.

UNIDADES TEMÁTICAS MEDIDAS POR EL DEPORTE

- Psico-social.
- Técnico.
- Físico.

CONTENIDOS

Se busca orientar a los participantes de la escuela de formación deportiva de ciclismo, a que tengan el entendimiento básico de la práctica de este deporte. Enfocado en lo siguiente:

- Conocimiento sobre el ciclismo como práctica profesional y hobbies.
- Conocer el buen uso y cuidado de la bicicleta como la herramienta principal de la práctica del ciclismo.
- Mejorar el equilibrio y la correcta postura durante la practica con bicicleta.
- Reconocer la importancia de utilizar adecuadamente los elementos de seguridad como lo es: el casco, guantes, ropa apropiada para este deporte, calzado, gafas y elementos reflectores para la práctica nocturna.

METODOLOGÍA

Se llevará a cabo como uno de los objetivos la metodología de los elementos básicos de la enseñanza del ciclismo en la categoría iniciación además de aprender a divertirse en la práctica, desarrollen habilidades motrices y que sus incursiones a este deporte sean placenteras, se recurre a fundamentos teóricos, como, conceptos y antecedentes básicos de la enseñanza del ciclismo comprendidos por autores que estén inversos en la disciplina.

La práctica del ciclismo es un deporte de bastante gasto energético, por lo que el niño al practicarlo deberá tener noción sobre lo fundamental de este deporte. Se emplea para el desarrollo de la practica método teóricos y empíricos.

LOGROS

Durante el tiempo que los ciclistas participen en la escuela de formación deportiva de ciclismo, al finalizar el periodo de practica el deportista obtendrá los siguientes aspectos:

- Conocimiento básico sobre el manejo y cuidado de la practica del ciclismo.
- Aprende la importancia de participar en competencias deportivas como medio de recreación y buen uso del tiempo libre.
- Reconoce las diferentes partes de la bicicleta, sus funciones y respectivos mantenimientos.
- Fortalece diferentes valores durante el periodo de formación.

NIVEL II FUNDAMENTACIÓN

Estará conformado por el deportista es las edades de 10 a 13 años, enfocando a los participantes en el conocimiento y la familiarización con todo lo referente al deporte y a su herramienta fundamental como es la bicicleta y el buen uso de esta y su respectivo mantenimiento y cuidado.

OBJETIVO GENERAL CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN

Formar a los deportistas en actitudes, valores y normas a través de la práctica ciclista (compañerismo, cooperación, respeto, cuidado de herramientas, disciplina e igualdad de género).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA DE FUNDAMENTACIÓN

Mediante prácticas deportivas de la escuela de formación deportiva de ciclismo, se busca desarrollar habilidades motrices y psicológicas del deportista como:

- Aprendes a desplazarse en el medio con seguridad y autonomía.
- Incrementar la velocidad de desplazamiento en las ocasiones que así lo requieran.
- Aumentar la resistencia cardio – respiratoria
- Mejora de la flexibilidad en las distintas articulaciones.
- Favoreces la cooperación entre iguales en los diferentes juegos y ejercicios.
- Adquirir técnicas y habilidades inherentes con respecto a esta diciplina.

UNIDADES TEMÁTICAS MEDIDAS POR EL DEPORTE

- Psico-social.
- Técnico.
- Físico.

CONTENIDOS

Comprender los principios que rigen de forma generar la nutrición deportiva. Familiarizarse en el uso de los elementos básicos para la medición y el control del entrenamiento sobre la bicicleta:

- Dominio de las habilidades técnicas colectivas y técnicas individuales en la bicicleta.
- Análisis de la competición del contexto de ciclismo.
- Desarrollo de las practicas, con ruta para un mejor desarrollo de coordinación y habilidad.

METODOLOGÍA

El en apartado teórico en clases presenciales con seguimiento del contenido de escuela de formación deportiva de ciclismo, a partir de apuntes facilitados a los deportistas. El uso del casco será de uso obligatorio por temas de seguridad, el uso de la bicicleta en las carreteras y el desarrollo de técnicas complejas más contenido tácticos y estratégicos.

LOGROS

Durante el tiempo que los ciclistas participen en la escuela de formación deportiva de ciclismo, al finalizar el periodo de practica el deportista obtendrá los siguientes aspectos:

- Conocimiento básico sobre el manejo y cuidado de la practica del ciclismo.
- Aprende la importancia de participar en competencias deportivas como medio de recreación y buen uso del tiempo libre.
- Reconoce las diferentes partes de la bicicleta, sus funciones y respectivos mantenimientos.
- Fortalece diferentes valores durante el periodo de formación.

NIVEL III PERFECCIONAMIENTO

Estará conformado por el deportista es las edades de 14 a 17 años, enfocando a los participantes en el conocimiento y la familiarización con todo lo referente al deporte y a su herramienta fundamental como es la bicicleta y el buen uso de esta y su respectivo mantenimiento y cuidado.

OBJETIVO GENERAL CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN

Formar a los deportistas en actitudes, valores y normas a través de la práctica ciclista (compañerismo, cooperación, respeto, cuidado de herramientas, disciplina e igualdad de género).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA DE FUNDAMENTACIÓN

Mediante prácticas deportivas de la escuela de formación deportiva de ciclismo, se busca desarrollar habilidades motrices y psicológicas del deportista como:

- Fortalecer las relaciones grupales.
- Adquisición y desarrollo de la fuerza de la fuerza y resistencia muscular.
- Conseguir una mejora del tono muscular.
- Hacer del medio donde se practica las sesiones de entrenamiento un lugar motivador, fuente de refuerzos positivos donde desarrollen habilidades motrices.
- Que el ciclista se vea a si mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con la capacidad de ayudar a otros a conseguir objetivos similares

UNIDADES TEMÁTICAS MEDIDAS POR EL DEPORTE

- Psico-social.
- Técnico.
- Físico.

CONTENIDOS

Comprender los principios que rigen de forma generar la nutrición deportiva. Familiarizarse en el uso de los elementos básicos para la medición y el control del entrenamiento sobre la bicicleta:

- Dominio de las habilidades técnicas colectivas y técnicas individuales en la bicicleta.
- Análisis de la competición del contexto de ciclismo.
- Desarrollo de las practicas, con ruta para un mejor desarrollo de coordinación y habilidad.

METODOLOGÍA

El en apartado teórico en clases presenciales con seguimiento del contenido de escuela de formación deportiva de ciclismo, a partir de apuntes facilitados a los deportistas. El uso del casco será de uso obligatorio por temas de seguridad, el uso de la bicicleta en las carreteras y el desarrollo de técnicas complejas más contenido tácticos y estratégicos.

LOGROS

Durante el tiempo que los ciclistas participen en la escuela de formación deportiva de ciclismo, al finalizar el periodo de practica el deportista obtendrá los siguientes aspectos:

- Conocimiento básico sobre el manejo y cuidado de la practica del ciclismo.
- Aprende la importancia de participar en competencias deportivas como medio de recreación y buen uso del tiempo libre.
- Reconoce las diferentes partes de la bicicleta, sus funciones y respectivos mantenimientos.
- Fortalece diferentes valores durante el periodo de formación.

10. TEMAS Y CONTENIDOS

Correcta postura

Es fundamental para una postura correcta, sea cual sea el tipo de bicicleta. La norma básica es que, montados en la bici y con el pedal abajo, la pierna esté prácticamente estirada. Generalmente, el manillar es el único elemento regulable de las bicis de servicios públicos. Conviene adaptarlo a nuestra talla antes de cualquier uso.

Trayecto

Estudia cuál es el mejor trayecto: intenta coger alternativas seguras como carriles bici o zonas con menos tráfico. Recuerda que hay veces que la ruta más corta no

es la más recomendable. Como norma general, las calles paralelas a las grandes vías de circulación te ofrecen la forma más segura de llegar a tu destino.

Vestuario

Cuál es la mejor ropa para hacer el trayecto del trabajo en bici: Mientras que la ropa para montar en bici suele ser muy pegada al cuerpo pare evitar que el viento ralentice nuestro avance, en este caso es todo lo contrario. Tanto la postura erguida, como una ropa más holgada juegan a nuestro favor. Puedes utilizar una camiseta transpirable que se ajuste al cuerpo y evite que el sudor pase a tu ropa limpia. También es recomendable llevar elementos reflectantes o colores flúor.

Frenado

Frenar es uno de los gestos más instintivos que existen, ya que permite controlar nuestra bicicleta y detener su marcha. La eficacia del frenado en nuestra bicicleta está condicionada por dos factores principales:

- La calidad del freno mecánico o hidráulico
- La habilidad del ciclista

Elementos de protección

Casco: l casco es al ciclista como el cinturón de seguridad al automovilista. Sin importar que esté o no reglamentado su, intentamos que el ciclista comprenda que es por su seguridad, por su salud, que tiene que usarlo. Nos gustaría que cada vez más ciclistas tomen conciencia de que el casco les puede salvar la vida, aun circulando a baja velocidad.

Chaleco reflectivo: al circular en bici, tu cuerpo es lo más visible para un automovilista, por lo que llevar un chaleco o una banda refractivos, harán que seas visible a mucha distancia, permitiendo que el automovilista pueda maniobrar con anticipación de ese modo. De noche, los chalecos y las bandas son fundamentales si quiere ser visto a distancia.

Gafas: son protectores ideales al circular en bici, ya que evitan que el viento, el polvo y otros elementos tomen contacto con tus ojos, y de ese modo no tengas que refregarte mientras manejas, o pierdas campo de visión por lagrimeo. Además de ello a la circular de día contra el sol reducen sustancialmente su efecto en la vista, mejorando la visión. Para la noche, existen anteojos con color amarillo en los lentes, que por lo contrario a lo que sucede de día, aumentan la luminosidad que percibe el ojo, mejorando notablemente la visión del ciclista, es por eso por lo que existen anteojos con lentes intercambiables para el día y la noche.

Luces: tal como sucede en los automóviles, las bicis deben llevar una luz blanca delantera y una luz roja trasera, además de un ojo de gato trasero, como precaución de quedarse sin energía en su luz trasera (principal). El motivo de que el ciclista use

luces es porque todos los demás podrán verlo, entendiendo además en qué sentido circula.

11. METODOLOGIA DEL TRABAJO

1. **Reunión Inicial con la población interesada:** permite explorar las necesidades y preferencias de la población la cual será el objeto de estudio, con el objetivo de observar la viabilidad del proyecto en el municipio. De acuerdo con la cantidad de población inscrita se dará inicio al diseño del plan de entrenamiento.
2. **Diario de campo:** Es uno de los instrumentos implementados en esta propuesta que permite evidenciar la experiencia de cada sesión de entrenamiento para así dar cuenta de las debilidades, fortalezas, amenazas y aspectos a mejorar en cada plan de clase, con el objetivo de observar si se está realizando un buen proceso para que sustente la viabilidad del proyecto.
3. **Plan de Entrenamiento:** Se tienen previstas las siguientes sesiones de entrenamientos para las diferentes categorías donde de acuerdo con cada una se harán trabajos diferenciados así:

DÍA	CATEGORÍA	HORA	CAMPO DEPORTIVO
LUNES	Iniciación de 6 a 9 años Fundamentación de 10-13 años	2:00 pm a 3:30 pm 3:30 pm a 5:30 pm	COLISEO
MIÉRCOLES	Fundamentación de 10 a 13 años Perfeccionamiento de 14-17 años	2:00 pm a 4:00 pm 4:00 pm a 6:00 pm	COLISEO
JUEVES	Iniciación de 9 a 12 años Perfeccionamiento de 14-17 años	2:00 pm a 3:30 pm 4:00 pm a 6:00 pm	COLISEO

METAS

- Mejorar las capacidades deportivas de los jóvenes del municipio de Gama
- Enfocarlos en los buenos hábitos que tiene el deporte
- Inculcar por medio del deporte diferentes valores como (respeto, amabilidad, responsabilidad) entre otros
- Guiar a los deportistas por un buen uso de nuestros campos deportivos
- Crear deportistas de alto nivel competitivo

12. CONTROL DE SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Para el control de seguimiento y evaluación, se tendrá en cuenta la siguiente escala de evaluación técnica por contenidos:

- El deportista tiene conocimiento básico sobre el ciclismo (1 a 10 puntos)
- El ciclista esta capacidad de armar su herramienta como es la bicicleta (1 a 10 puntos)
- El participante supera la ruta definida por el entrenador en el tiempo establecido (1 a 10 puntos)
- El ciclista practica técnicas obtenidas durante las secciones de entrenamiento (1 a 10 puntos)

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Omar Oswaldo Hormaza Bejarano
C.C 1069283039
FORMADOR DE CICLISMO
GAMA CUNDINAMARCA

ANEXO 2 MALLAS PEDAGOGICAS



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLISMO

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATI VO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Mantenerse en movimiento con diferentes velocidades
						RITMO	Buen manejo de del movimento cambiando de velocidad constantemente
						EQUILIBRIO	Conserva la oposición corporal en movimiento
						ORIENTACIÓN	Mantiene la posición corporal mientras esta en movimiento
						DIFERENCIACION	Obtiene excelente eficacia en el movimiento
						REACCIÓN	Responde rápidamente ha diferentes acciones en movimiento
						ADAPTACIÓN	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Obtiene una buena postura al realizar esta acción
						CORRER	Realiza buna sincronización de piernas y brazos
						SALTAR	Empela flexibilidad y fuerza al realizar este movimiento
						ATRAPAR	Establece coordinación en movimientos (pies -manos, ojo - manos)
						RODAR	Realiza desplazamientos corporales sobre su eje vetical u horizontal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	Realiza movimientos de fuerza contra un objeto inamovible
						DINAMICA	Hace movimientos en piernas y manos que generan tención Por un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	Despliega movimiento que forzar una tención Muscular en poco tiempo
				2	RESISTENCIA	Aeróbica	Mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo
						Anaeróbica	Sostiene el esfuerzo de intensidad máxima con el mayor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta movimientos rápidos mejorando su coordinación
						DESPLAZAMIENTO	Se desplaza rápidamente en distancias cortas
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	Realiza elongación demúsculos mediante estiramientos simples
						DINÁMICA	Ejecuta movimientos repetitivos para un máximo estiramiento de articulaciones
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN	ESTÁTICA	desarrolla perfecta postura corporal al momento de montar bicicleta
						MOVIMIENTO	Realiza buena posición durante la movilidad de la bicicleta
				2	TRABAJO EN EQUIPO	LIDERAZGO	Orienta y ayuda en el desarrollo de la practica
						COMPAÑERISMO	Crea vínculos de carisma, empatía, amistad y humildad
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	Comprender sobre la importancia del ciclismo en nuestro país, departamento y municipio
						INTERNACIONAL	Conocer cómo se creó, donde se creó y cuando se crea el ciclismo a nivel mundial
				2	REGLAMENTACION	CICLISMO DE RUTA	1) Circular siempre hacia el extremo derecho de la carretera. 2) siempre pasar a los otros ciclistas por la izquierda 3) Levante la mano en caso de que usted necesita cualquier tipo de asistencia. 4) abstenerse de usar auriculares o dispositivos de reproducción de música 5) siempre usar el casco
						CICLISMO DE PISTA	1) El ciclista no puede tocar la costa azul en cualquier en ningún caso, excepto si es involuntario. 2) El ciclista no puede transportar accesorios adicionales, como botellas, alimentos, etc. 3) La comunicación directa con atletas es hecha por radio. 4) Para la protección de todos los ciclistas, el número dentro de la pista tiene que ser limitado. 5) Hasta 20 corredores en la pista de 200 m y solo 15 equipos. 6) Hasta 24 corredores en una pista de 250 m y un máximo de 18 equipos. 7) Hasta 36 corredores en la pista 333,33 m y puede haber hasta 20 equipos.
						CICLISMO DE BMX	1) Ninguna persona podrá montar o entrenar si no son pilotos con la licencia oficial. 2) Los pasajeros deben estar preparados para competir cuando se les llama. 3) El juez de la carrera es sin duda tiene la última palabra sobre el resultado. 4) Cuando un competidor por primera vez no se presentó para la competición, que están marcados con una «CR», que es comparable a la final del evento. 5) Los Riders no pueden de ninguna manera empujar sus bicicletas a través de la línea demeta (En caso de hacerlo, quedaran descalificados). 6) La bicicleta debe ser de 20 pulgadas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA	capaz de desarrollar un espacio de convivencia apropiado
						ACEPTACION GRUPAL	un buen comportamiento espacios agradables para todos los integrantes del grupo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	semanifiesta ante el docente y sus compañeros de manera respetuosa
						EQUIDAD	identifica sus condiciones de igualdad y ayuda a mejorar las condiciones de los demás
						COMPANERISMO	prevé al grupo de liderazgo
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia del un buen habitado de higiene Para desarrollar una excelente apariencia física
						ALIMENTACIÓN	Distingue la importancia de una buena alimentación para el buen Desarrollo físico y mental
						PRESENTACION PERSONAL	Comprende la importancia de siempre de estar siempre Bien vestido y aseado en la vida cotidiana
						DESCANSO Y SUEÑO	Dar a conocer la importancia de que el cuerpo necesita descanso y la importancia del sueño, tanto para nuestra mente como para nuestro cuerpo
						EJERCICIO FISICO	Conoce la importancia de la práctica del ejercicio físico para Un mejoramiento de habilidades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mejora su autoestima y sus comportamientos en los entrenamientos como también lo aplica para lograr el éxito en lo que se proponga.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprende que el esfuerzo y el trabajo duro son los motores del crecimiento personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Entiende la importancia de desarrollar estas habilidades para Una mejor participación en la practica
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Comprende la importancia de tener un buen comportamiento deportivo En la practica
CICLISMO		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA LLEVA	Desarrolla compañerismo cos los demás deportistas
						CUENTO COMPARTIDO	Mejora su capacidad de imaginacion y creatividad
						ESPALDAS PEGADAS	Fortalece las confianza con sus compañeros
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GOLOSA	Aprende el valor de la honestidad
						SALTAR LA CUERDA	Aumenta la fuerza física
						LA GALLINA CIEGA	Mejora la confianza
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	FLEXIONES DE CODOS FLEXIONES RODILLAS SENTADILLAS	FORTELECE HABILIDADES FISICAS
						LANZAR Y SOSTENER LA BOMBA SALTOS CON UN SOLO PIE INFLAR UNA BOMBA	FORTELECE HABILIDADES DE COORDINACIÓN
						SALTOS SIN IMPULSO ABDOMINALES SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO.	FORTELECE HABILIDADES MOTRICES
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	CONTROL DE MANEJO DE LA BICICLETA	desarrolla sus habilidades en el ciclismo

FECHA DE ENTREGA	2/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Omar Oswaldo Hormaza Bejarano
MUNICIPIO	GAMA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Mantenerse en movimiento con diferentes velocidades
						RITMO	Buen manejo de del movimento cambiando de velocidad constantemente
						EQUILIBRIO	Conserva la oposición corporal en movimiento
						ORIENTACION	Mantiene la posición corporal mientras esta en movimiento
						DIFERENCIACION	Obtiene excelente eficacia en el movimiento
						REACCIÓN	Responde rápidamente ha diferentes acciones en movimiento
						ADAPTACIÓN	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Obtiene una buena postura al realizar esta acción
						CORRER	Realiza buna sincronización de piernas y brazos
						SALTAR	Empela flexibilidad y fuerza al realizar este movimiento
						ATRAPAR	Establece coordinación en movimientos (pies - manos, ojo - manos)
						RODAR	Realiza desplazamientos corporales sobre su eje vetical u horizontal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	Realiza movimientos de fuerza contra un objeto inamovible
						DINAMICA	Hace movimientos en piernas y manos que generan tención Por un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	Despliega movimiento que forzar una tención Muscular en poco tiempo
				2	RESISTENCIA	Aeróbica	Mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo
						Anaeróbica	Sostiene el esfuerzo de intensidad máxima con el mayor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta movimientos rápidos mejorando su coordinación
						DESPLAZAMIENTO	Se desplaza rápidamente en distancias cortas
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	Realiza elongación de músculos mediante estiramientos simples
						DINÁMICA	Ejecuta movimientos repetitivos para un máximo estiramiento de articulaciones
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN	ESTÁTICA	desarrolla perfecta postura corporal al momento de montar bicicleta
						MOVIMIENTO	Realiza buena posición durante la movilidad de la bicicleta
				2	FRENAR	SENDERO DESTAPADO	Aprende la diferencia de frenar en distintos terrenos Como terreno seco, terreno mojado
						DIFERENCIACION	Aprende a identificar cual es el freno delantero y cual el trasero Y en momento se aplica cada uno de estos
				3	ASENSOS	ASENSO Y DESCENSOS	obtiene el conocimiento sobre la postura corporal que debe aplicar en este movimiento
				4	CURVAS	EN MOVIMIENTO	Realiza el movimiento adecuado para ejecutar bien esta acción
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	Comprender sobre la importancia del ciclismo en nuestro país, departamento y municipio
						INTERNACIONAL	Conocer cómo se creó, donde se creó y cuando se crea el ciclismo a nivel mundial
				2	REGLAMENTACION	CICLISMO DE RUTA	APRENDE LAS REGLAS 1) Circular siempre hacia el extremo derecho de la carretera. 2) siempre pasar a los otros ciclistas por la izquierda 3) Levante la mano en caso de que usted necesita cualquier tipo de asistencia. 4) abstenerse de usar auriculares o dispositivos de reproducción de música 5) siempre usar el casco
						CICLISMO DE PISTA	APRENDE LAS REGLAS 1) El ciclista no puede tocar la costa azul en cualquier en ningún caso, excepto si es involuntario 2) El ciclista no puede transportar accesorios adicionales, como botellas, alimentos, etc. 3) La comunicación directa con atletas es hecha por radio. 4) Para la protección de todos los ciclistas, el número dentro de la pista tiene que ser limitado. 5) Hasta 20 corredores en la pista de 200 m y solo 15 equipos. 6) Hasta 24 corredores en una pista de 250 m y un máximo de 18 equipos. 7) Hasta 36 corredores en la pista 333,33 m y puede haber hasta 20 equipos.
						CICLISMO DE BMX	APRENDE LAS REGLAS 1) Ninguna persona podrá montar o entrenar si no son pilotos con la licencia oficial. 2) Los pasajeros deben estar preparados para competir cuando se les llama. 3) El juez de la carrera es sin duda tiene la última palabra sobre el resultado. 4) Cuando un competidor por primera vez no se presentó para la competición, que están marcados con una «CR», que es comparable a la final del evento. 5) Los Riders no pueden de ninguna manera empujar sus bicicletas a través de la línea de meta (En caso de hacerlo, quedaran descalificados). 6) La bicicleta debe ser de 20 pulgadas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA	capaz de desarrollar un espacio de convivencia apropiado
						ACEPTACION GRUPAL	un buen comportamiento espacios agradables para todos los integrantes del grupo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	se manifiesta ante el docente y sus compañeros de manera respetuosa
						EQUIDAD	identifica sus condiciones de igualdad y ayuda a mejorar las condiciones de los demás
						COMPANERISMO	prevé al grupo de liderazgo
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia del un buen habitado de higiene Para desarrollar una excelente apariencia física
						ALIMENTACIÓN	Distingue la importancia de una buena alimentación para el buen Desarrollo físico y mental
						PRESENTACION PERSONAL	Comprende la importancia de siempre de estar siempre Bien vestido y aseado en la vida cotidiana
						DESCANSO Y SUEÑO	Dar a conocer la importancia de que el cuerpo necesita descanso y la importancia del sueño, tanto para nuestra mente como para nuestro cuerpo
						EJERCICIO FISICO	Conoce la importancia de la práctica del ejercicio físico para Un mejoramiento de habilidades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mejora su autoestima y sus comportamientos en los entrenamientos como también lo aplica para lograr el éxito en lo que se proponga.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprende que el esfuerzo y el trabajo duro son los motores del crecimiento personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Entiende la importancia de desarrollar estas habilidades para Una mejor participación en la practica
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Comprende la importancia de tener un buen comportamiento deportivo En la practica
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA LLEVA	Desarrolla compañerismo cos los demás deportistas
						CUENTO COMPARTIDO	Mejora su capacidad de imaginacion y creatividad
						ESPALDAS PEGADAS	Fortalece las confianza con sus compañeros
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GOLOSA	Aprende el valor de la honestidad
						SALTAR LA CUERDA	Aumenta la fuerza física
						LA GALLINA CIEGA	Mejora la confianza
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	FLEXIONES DE CODOS FLEXIONES RODILLAS SENTADILLAS	FORTELECE HABILIDADES FISICAS
						LANZAR Y SOSTENER LA BOMBA SALTOS CON UN SOLO PIEINFLAR UNA BOMBA	FORTELECE HABILIDADES DE COORDINACIÓN
						SALTOS SIN IMPULSO ABDOMINALES SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO	FORTELECE HABILIDADES MOTRICES
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	CONTROL DE MANEJO DE LA BICICLETA	desarrolla sus habilidades en el ciclismo

FECHA DE ENTREGA	2/02/2022
NOMBRE Y APELLIDOSDEL	Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



A



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLISMO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Mantenerse en movimiento con diferentes velocidades
						RITMO	Buen manejo de del movimiento cambiando de velocidad constantemente
						EQUILIBRIO	Conserva la oposición corporal en movimiento
						ORIENTACION	Mantiene la posición corporal mientras esta en movimiento
						DIFERENCIACION	Obtiene excelente eficacia en el movimiento
						REACCIÓN	Responde rápidamente ha diferentes acciones en movimiento
						ADAPTACION	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Obtiene una buena postura al realizar esta acción
						CORRER	Realiza buna sincronización de piernas y brazos
						SALTAR	Empeña flexibilidad y fuerza al realizar este movimiento
						ATRAPAR	Establece coordinación en movimientos (pies - manos, ojo - manos)
						RODAR	Realiza desplazamientos corporales sobre su eje vetical u horizontal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	Realiza movimientos de fuerza contra un objeto inamovible
						DINAMICA	Hace movimientos en piernas y manos que generan tención Por un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	Despliega movimiento que forzar una tención Muscular en poco tiempo
				2	RESISTENCIA	Aeróbica	Mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo
						Anaeróbica	Sostiene el esfuerzo de intensidad maxima con el mayor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	REACCION	Ejecuta movimientos rápidos mejorando su coordinación
						DESPLAZAMIENTO	Se desplaza rápidamente en distancias cortas
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Realiza elongación de musculos mediante estiramientos simples
						DINÁMICA	Ejecuta movimientos repetitivos para un máximo estiramiento de articulaciones
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN	EQUILIBRIO	Mantiene la posición corporal adecuada en el movimiento de montar bicicleta
				2	FRENAR	SENDERO DESTAPADO	Aprende la diferencia de frenar en distintos terrenos Como terreno seco, terreno mojado
						DIFERENCIACION	Aprende a identificar cual es el freno delantero y cual el trasero Y en momento se aplica cada uno de estos
				3	ASENSOS	ASENSO Y DESCENSOS	obtiene el conocimiento sobre la postura corporal que debe aplicar en este movimiento
				4	CURVAS	EN MOVIMIENTO	Realiza el movimiento adecuado para ejecutar bien esta acción
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	Comprender sobre la importancia del ciclismo en nuestro país, departamento y municipio
						INTERNACIONAL	Conocer cómo se creó, donde se creó y cuando se crea el ciclismo a nivel mundial
				2	REGLAMENTACION	CICLISMO DE RUTA	APRENDE LAS REGLAS 1) Circular siempre hacia el extremo derecho de la carretera. 2) siempre pasar a los otros ciclistas por la izquierda 3) Levante la mano en caso de que usted necesita cualquier tipo de asistencia. 4) abstenerse de usar auriculares o dispositivos de reproducción de música 5) siempre usar el casco
						CICLISMO DE PISTA	APRENDE LAS REGLAS 1) El ciclista no puede tocar la costa azul en cualquier en ningún caso, excepto si es involuntario 2) El ciclista no puede transportar accesorios adicionales, como botellas, alimentos, etc. 3) La comunicación directa con atletas es hecha por radio. 4) Para la protección de todos los ciclistas, el número dentro de la pista tiene que ser limitado. 5) Hasta 20 corredores en la pista de 200 m y solo 15 equipos. 6) Hasta 24 corredores en una pista de 250 m y un máximo de 18 equipos. 7) Hasta 36 corredores en la pista 333,33 m y puede haber hasta 20 equipos.
						CICLISMO DE BMX	APRENDE LAS REGLAS 1) Ninguna persona podrá montar o entrenar si no son pilotos con la licencia oficial. 2) Los pasajeros deben estar preparados para competir cuando se les llama. 3) El juez de la carrera es sin duda tiene la última palabra sobre el resultado. 4) Cuando un competidor por primera vez no se presentó para la competición, que están marcados con una «CR», que es comparable a la final del evento. 5) Los Riders no pueden de ninguna manera empujar sus bicicletas a través de la línea de meta (En caso de hacerlo, quedaran descalificados). 6) La bicicleta debe ser de 20 pulgadas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA	capaz de desarrollar un espacio de convivencia apropiado
						ACEPTACION GRUPAL	un buen comportamiento espacios agradables para todos los integrantes del grupo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	se manifiesta ante el docente y sus compañeros de manera respetuosa
						EQUIDAD	identifica sus condiciones de igualdad y ayuda a mejorar las condiciones de los demás
						COMPANERISMO	prevé al grupo de liderazgo
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia del un buen habitado de higiene Para desarrollar una excelente apariencia física
						ALIMENTACIÓN PRESENTACION PERSONAL	Distingue la importancia de una buena alimentación para el buen Desarrollo físico y mental Comprende la importancia de siempre de estar siempre Bien vestido y aseado en la vida cotidiana
						DESCANSO Y SUEÑO	Dar a conocer la importancia de que el cuerpo necesita descanso y la importancia del sueño, tanto para nuestra mente como para nuestro cuerpo
						EJERCICIO FISICO	Conoce la importancia de la práctica del ejercicio físico para Un mejoramiento de habilidades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mejora su autoestima y sus comportamientos en los entrenamientos como también lo aplica para lograr el éxito en lo que se proponga.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprende que el esfuerzo y el trabajo duro son los motores del crecimiento personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Entiende la importancia de desarrollar estas habilidades para Unamejor participación en la practica
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Comprende la importancia de tener un buen comportamiento deportivo En la practica
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA LLEVA	Desarrolla companerismo cos los demás deportistas
						CUENTO COMPARTIDO	Mejora su capacidad de imaginación y creatividad
						ESPALDAS PEGADAS	Fortalece las confianza con sus compañeros
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GOLOSA	Aprende el valor de la honestidad
						SALTARLA CUERDA	Aumenta la fuerza física
						LA GALLINA CIEGA	Mejora la confianza
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	FLEXIONES DE CODOS FLEXIONES RODILLAS SENTADILLAS	FORTELECE HABILIDADES FISICAS
						LANZAR Y SOSTENER LA BOMBA SALTOS CON UN SOLO PIEINFLAR UNA BOMBA	FORTELECE HABILIDADES DE COORDINACIÓN
						SALTOS SIN IMPULSO ABDOMINALES SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO	FORTELECE HABILIDADES MOTRICES
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	CONTROL DE MANEJO DE LA BICICLETA	desarrolla sus habilidades en el ciclismo

FECHA DE ENTREGA	27/07/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Omar Oswaldo Hormaza Bejarano
MUNICIPIO	GAMA

ANEXO 7 EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**OMAR HORMAZA**	
No DE CONTRATO	**CPS 1040**	
MUNICIPIO	**GAMA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO		**MES: DICIEMBRE**

INICIACION



INICIACION



INICIACION 	INICIACION 

ANEXO 7 EVIDENCIAS
FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**OMAR HORMAZA**	
No DE CONTRATO	**CPS 1040**	
MUNICIPIO	**GAMA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO		**MES: DICIEMBRE**

FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	

ANEXO 7

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**OMAR HORMAZA**	
No DE CONTRATO	**CPS 1040**	
MUNICIPIO	**GAMA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO		**MES: DICIEMBRE**

PERFECCIONAMIENTO 	PERFECCIONAMIENTO 
PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO

ANEXO 5 COBERTURA POBLACION CICLISMO GAMA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLISMO

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	RuralFemenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8 AÑOS	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
9 AÑOS	4	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
10 AÑOS	6	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
11 AÑOS	7	0	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
12 AÑOS	8	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
13 AÑOS	3	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
14 AÑOS	7	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
15 AÑOS	8	0	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
16 AÑOS	6	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
17 AÑOS	6	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
TOTALES	60	2	40	20	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	62

ANEXO 4 ASISTENCIAS INICIACION

GOBERNACIONDECUNDINAMARCA



INDEPORTESCUNDINAMARCA

ESCUELASDEFORMACIÒNDEPORTIVAYRECREATIVA

CONTROLDEASISTENCIAY%DECUMPLIMIENTO NIVELINICIACION

No.	NOMBREYAPELLIDOSDELDEPORTISTA	TELEFONODE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTOMES
1	DavidBejaranoBejarano	3152720954				1		1	1			1					1	1		1				1	1		1				1			15	14	1	93%
2	MaurenRodriguezCardenas	3143933874				1		1	1			0					0	0		0				0	0		1				1			15	10	5	67%
3	nicolasmatiasmendezhormaza	3174589615				0		0	1			0					0	0		0				0	0		1				0			15	10	5	67%
4	damianjacobobeltrangonzales	3148965482				1		1	1			1					1	1		1				1	1		0				1			15	14	1	93%
5	ValeriaLinarezLopez	3115440239				0		1	1			0					0	0		0				0	0		1				0			15	10	5	67%
6	AndresFelipeBejarano	3126315718				1		0	1			1					1	1		1				1	1		0				1			15	6	9	40%
7	GersesEmilioBejaranoParra	3166929998				1		1	1			0					0	0		0				0	0		1				1			15	12	3	80%
8	OmarSantiagoPeñaBeltran	3188086449				1		1	1			1					1	1						1	1		1				1			15	14	1	93%

ANEXO 4 ASISTENCIAS FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	2	24	25	26	2	2	2	3	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDA	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	David Alejandro Hormaza Bejarano	3204803875				0		1	1	1			1				1	1		1			1			1			1	1			15	12	3	80%
2	Jorge Antonio Garzon Bejarano	3108987813				1		0	0	0			0				0	0		0			0			0			1	1			15	6	9	40%
3	Fabian Esteban Urrego Silva	3224111712				1		1	1	0			0				0	0		0			0			0			0	0			15	7	8	47%
4	Geronimo Urrea Beltran	3185591456				0		0	0	1			1				1	1		1			1			1			1	1			15	12	3	80%
5	Sebastian Caicedo Hormaza	3223834719				1		1	1	1			0				0	0		0			0			0			1	1			15	15	0	100%
6	Mauricio Mora Rodriguez	3116473028				1		1	1	1			1				1	1		1			1			1			0	0			15	12	3	80%
7	Matias Beltran Gonzales	3134391378				1		1	1	1			0				0	0		0			0			0			1	1			15	14	1	93%
8	Gabriel Beltran Gomez	3143770563				0		1	1	1			1				1	1		1			1			1			1	1			15	12	3	80%
9	Estiven Alexander Beltran Hormaza	3228362282				1		1	1	1			1				1	1		1			1			1			1	1			15	13	2	87%
10	jhoan andres rodriguez pelaez	316214530				1		1	1	1			0				0	0		0			0			0			1	1			15	14	1	93%
11	katalina morera romero	3225691402				0		0	1	1			1				1	1		1			1			1			0	0			15	7	8	47%
12	francisco Hormaza Urrea	3116789045				1		0	0	1			1				1	1		1			1			1			0	0			15	8	7	53%
13	Laura beltran garcia	3202354089				1		0	0	1			1				1	1		1			1			1			0	0			15	8	7	53%
14	nicol maria bejarano bejarano	3127689024				1		0	0	1			1				1	1		1			1			1			0	0			15	8	7	53%
15	sofia alejandra romero garcia	3108765231				1		0	0	1			0				0	0		0			0			0			0	0			15	8	7	53%
16	maria penagos lopez	3128907623				1		0	0	1			1				1	1		1			1		1				0	0			15	8	7	53%
17	maria alejandra cruz peña	3214567345				1		0	0	1			1				1	1		1			1			1			0	0			15	8	7	53%
18	valentina hormaza garcia	3210227067				1		0	0	1			0				0	0		0			0			0			0	0			15	8	7	53%
19	marcela hormaza bejarano	3215886789				1		0	0	1																				0	0			15	8	7	53%
20	luis marino barreto mendez	3141546511				1		0	0	1																				0	0			15	8	7	53%
21	yuri tatiana ruiz linares	3117206233				1		0	0	1																				0				15	8	7	53%
22	katerin garzon acosta	3102865955				1		0	0	1																				0				15	8	7	53%
23	sol marina gutierrez bejarano	3103116547				1		0	0	1																								15	8	7	53%

ANEXO 4 ASISTNCIAS PERFECCIONAMIENO



GOBRNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONODE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMA DASMES	#SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMEN TOMES
1	Yerman David Bejarano Mora	3228165306	1			1		1	1	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	8	1	93%
2	Esteban Cruz Peña	3164622308	1			0		0	0	0			0				0	0		0				0	0		0				0			15	1	13	13%
3	Cesar Beltran Hormaza	3207855387	1			1		1	0	0			0				0	0		0				0	0		0				0			15	8	7	53%
4	Santiago GarzonGarzon	3124720900	1			1		1	1	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	53	2	87%
5	Camilo Alejandro Rodriguez Beltran	3003233287	1			1		1	1	0			0				0	0		0				0	0		0				0			15	2	3	80%
6	DiegoAlejandro Cruz Beltran	3214269545	0			1		1	1	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	6	3	80%
7	Santiago Bejarano Cardenas	3205540369	1			0		0	1	0			0				0	0		0				0	0		0				0			15	8	7	53%
8	Sergio Sarmiento Parra	31627558301	1			0		0	1	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	4	5	67%
9	davidsantiago grazon cepeda	3124720900	1			0		0	0	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	7	8	47%
10	camilomora martinez	3152409674	1			1		1	1	0			0				0	0		0				0	0		0				0			15	8	7	53%
11	juan camilo lopez moreno	3208810039	1			1		1	1	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	9	6	60%
12	duvansantiago moreno garcia	3212937055	1			1		1	1	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	3	3	80%
13	henry danilo belasquez bejarano	3116473028	0			1		1	1	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	5	1	93%
14	camilomora ramirez	3152409674	1			1		1	1	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	7	1	93%
15	nicol yiseniigonzales perez	3168986596	1			0		0	1	0			0				0	0		0				0	0		0				0			15	9	6	60%
16	vanessaalexandra urrea linares	3224111712	1			0		0	1	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	6	5	67%
17	wilson fabian bejarano garcia	3228362282	0			1		1	0	1			1				1	1		1				1	1		1				1			15	4	2	87%
18	lauracaterin bejarano ovalle	3108987813	1			1		1	0	0			0				0	0		0				0	0		0				0			15	9	6	60%

ANEXO 3 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO

MUNICIPIO: GAMA

NOMBRE DEL FORMADOR: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO FECHA : ABRIL DEL 2022

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO		COLISEO	COLISEO				
4:10 PM A 6: 10 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	COLISEO		COLISEO	COLISEO				
6:10 ´PM A 8:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO	COLISEO		COLISEO	COLISEO				

NOMBRE MONITOR OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO

ANEXO 9 PLAN MENSUAL MES DE DICIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**GAMA**			
LUGAR:				COLICEO		**HORARI** 2:00 A 4:00 P.M			
NIVEL				**INICIACIÓN**	x	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				SEMANA UNO		SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO			X			X
			RESPONSABILIDAD				x	X	X
			COMPAÑERISMO			x			
			JUSTICIA	x		X	x	X	X
			COOPERACION	x		x	x		
			LEALTAD	x		X	x	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO			X	x		
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	x		x			
			OBEDIENCIA	x		X	x	X	X
			AUTODISCIPLINA	x					
			PARTICIPACIÓN	x		X		X	X
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	x			x		
			RECOMPENSA			X	x	X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x					
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	x		
			CALENTAMIENTO	x		X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				x		
			RITMO			X		X	
			EQUILIBRIO				x		
			ORIENTACION			X		X	X
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	x		x	x		
			ADAPTACIÓN	x			x	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	x		x	x	X	
			RESISTENCIA	x				X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS							
						x	x		
							x		
		ELEMENTOS TACTICOS					x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	x		X		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		X			
			FESTIVALES RECREATIVOS					X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x				X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**GAMA**			
LUGAR:				COLICEO		**HORARI** 2:00 A 4:00 P.M			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN X**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				SEMANA UNO		SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO			X	X	X	
			RESPONSABILIDAD			X		X	X
			COMPAÑERISMO				X		
			JUSTICIA		X	X		X	X
			COOPERACION		X		X		
			LEALTAD		X	X		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO			X	X		
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA		X				
			OBEDIENCIA		X	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X		X		
			PARTICIPACIÓN		X	X	X	X	X
			PERSEVERANCIA				X		
			AUTODOMINIO		X				
			RECOMPENSA			X	X	X	X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X			
			CALENTAMIENTO		X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X		
			RITMO			X	X	X	
			EQUILIBRIO				X		
			ORIENTACION			X	X	X	X
			DIFERENCIACION				X		
			REACCIÓN		X		X		
			ADAPTACIÓN		X	X	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD		X		X	X	
			RESISTENCIA		X			X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS							
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X			x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X	x			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**GAMA**		
LUGAR:				COLICEO		**HORARI** 2:00 A 4:00 P.M		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO X**	
CLASES				SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO		X		X	X
			RESPONSABILIDAD		X	x	X	X
			COMPAÑERISMO			X		
			JUSTICIA	x	X	X	X	X
			COOPERACION	x				
			LEALTAD	x		X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO		X			
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	x		X		
			OBEDIENCIA	x	X		X	X
			AUTODISCIPLINA	x		x		
			PARTICIPACIÓN	x	X		X	X
			PERSEVERANCIA			x		
			AUTODOMINIO	x		X		
			RECOMPENSA		X	X	X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	x	X	x	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		
			RITMO			x	X	
			EQUILIBRIO			x		
			ORIENTACION		X		X	X
			DIFERENCIACION			x		
			REACCIÓN	x				
			ADAPTACIÓN	x	X	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD			x		
			FLEXIBILIDAD	x			X	
			RESISTENCIA	x		X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS						
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			x		
			JUEGOS TRADICIONALES	x	X	x	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X	x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x		x	X

ANEXO 8 OBLIGACION 6 PLANEACION DIARIA INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: (61)**		**N° de semana: UNA**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista							
Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios		Introduccion a la clase		**x**	5		
2.Verificar las asistencia de los ciclistas		llamado a lista		**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y		Movilidad Articular		**x**	10		
4. Por medio de ejercicios de movilidad como		Calentamiento		**x**	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**				
1.		Fuerza	Maxima				
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de			Explosiva	**x**	30		
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un		Resistencia	Aerobica	**x**	30		
4.			Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**	
5.		Velocidad	Maxima				
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros			Desplazamiento	**x**	30		
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los		Orientación		x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**	
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50		Patrones Basicos de Movimiento			30		
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**		
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos		**x**			**30**		
2.						**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**	
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera		**x**			**30**		
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	5	Charla			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5	Charla			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	5	Charla			

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: DOS**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 7-9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Todos los deportistas cogen un balón medicinal con		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5. Cada ciclista debe superar una colina con una subida	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6 Todos corren en fila india sosteniendo la velocidad,		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8. Cada deportista Estira una pierna y encoge la otra	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
9.		Dinámica		30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Para recordar direcciones y situaciones se coloca a	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6. Un alumno se pone al frente de sus compañeros	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista con intenta levantar la llanta de delante	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. El deportista acelera al máximo con la bicicleta y	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: DOS**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 7-9 Años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	X	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Todos los ciclistas en posición de plancha y colocando	Fuerza	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2. Cada ciclista realiza saltos con ambas piernas para		Explosiva	**x**	30	
3. Todos los deportistas recorren una distancia de 100	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5. De parejas con quien se alternará en los roles de	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Tumbados boca abajo. Flexionan una pierna y coge el		Dinamica	x	30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		20	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
2.	Ritmo			
3. Todos deben de caminar en línea recta sobre una	Equilibrio	x	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se hacen dos equipos formados en hilera el primero	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Todos los ciclistas practican el pedaleo con una sola	**x**		**30**	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
2. Todos los ciclistas realizan pedaleo con una sola	**x**		**30**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**		**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: DOS**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO					**N° de deportistas:**		**Edades: 7-9Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Cada deportista con un balón medicinal realiza el	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5. Todos deberán recorrer en zigzag en el menos	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6		Desplazamiento			
7. Dos compañeros acostados en el piso al sonar el		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Todos se colocan de pie con los pies en paralelo y los	Equilibrio	x	30	
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Cada uno de los ciclistas con un trote medio en el	Adaptación	x	30	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. cada deportista montado en la bicicleta debe	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. cada deportista montado en la bicicleta intentara dar	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 7-9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Todos los deportistas cogen un balón medicinal con		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5. Cada ciclista debe superar una colina con una subida	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6 Todos corren en fila india sosteniendo la velocidad,		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8. Cada deportista Estira una pierna y encoge la otra	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica		30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Para recordar direcciones y situaciones se coloca a	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6. Un alumno se pone al frente de sus compañeros	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista con intenta levantar la llanta de delante	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. El deportista acelera al máximo con la bicicleta y	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 2:00 a 4:00	**N° de sesión:** 66	**N° de semana:** TRES (3)
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 7-9 Años

INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	x	5	**MATERIALES Y RECURSO:** Conos, discos, sogas
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	x	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	x	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO:** conos, bicicletas, pelotas
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	x	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	x	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO:** bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	x		**30**	**MATERIALES Y RECURSO:** bicicletas, conos, discos
2.				
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	x		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/15/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 7-9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 7-9 Años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 7-9 Años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 7-9 Años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

ANEXO 8 OBLIGACION 6 PLANEACION DIARIA FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: (61)**		**N° de semana: UNA**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**			**Edades: 10-13 Años**
INICIACIÓN				X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista							
Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln FUNDAMENTACIÓN ciclista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios		Introduccion a la clase		**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**	
2.Verificar las asistencia de los ciclistas		llamado a lista		**x**	5		
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y		Movilidad Articular		**x**	10		
4. Por medio de ejercicios de movilidad como		Calentamiento		**x**	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**				
1.		Fuerza	Maxima				
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de			Explosiva	**x**	30		
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un		Resistencia	Aerobica	**x**	30		
4.			Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**	
5.		Velocidad	Maxima				
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros			Desplazamiento	**x**	30		
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los		Orientación		x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**	
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50		Patrones Basicos de Movimiento			30		
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**		
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos		**x**			**30**		
2.						**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**	
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera		**x**			**30**		
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	5	Charla			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5	Charla			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	5	Charla			

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: (62)**	**N° de semana: DOS**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Todos los deportistas cogen un balón medicinal con		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5. Cada ciclista debe superar una colina con una subida	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6 Todos corren en fila india sosteniendo la velocidad,		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8. Cada deportista Estira una pierna y encoge la otra	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica		30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Para recordar direcciones y situaciones se coloca a	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6. Un alumno se pone al frente de sus compañeros	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista con intenta levantar la llanta de delante	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. El deportista acelera al máximo con la bicicleta y	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	07/12/2022	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: DOS**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	X	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Todos los ciclistas en posición de plancha y colocando	Fuerza	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2. Cada ciclista realiza saltos con ambas piernas para		Explosiva	**x**	30	
3. Todos los deportistas recorren una distancia de 100	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5. De parejas con quien se alternará en los roles de	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Tumbados boca abajo. Flexionan una pierna y coge el		Dinamica	x	30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		20	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
2.	Ritmo			
3. Todos deben de caminar en línea recta sobre una	Equilibrio	x	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se hacen dos equipos formados en hilera el primero	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Todos los ciclistas practican el pedaleo con una sola	**x**		**30**	
2. Todos los ciclistas realizan pedaleo con una sola	**x**		**30**	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 64**		**N° de semana: DOS**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**			**Edades: 10-13Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Cada deportista con un balón medicinal realiza el	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5. Todos deberán recorrer en zigzag en el menos	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6		Desplazamiento			
7. Dos compañeros acostados en el piso al sonar el		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Todos se colocan de pie con los pies en paralelo y los	Equilibrio	x	30	
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Cada uno de los ciclistas con un trote medio en el	Adaptación	x	30	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. cada deportista montado en la bicicleta debe	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. cada deportista montado en la bicicleta intentara dar	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Todos los deportistas cogen un balón medicinal con		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5. Cada ciclista debe superar una colina con una subida	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6 Todos corren en fila india sosteniendo la velocidad,		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8. Cada deportista Estira una pierna y encoge la otra	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica		30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Para recordar direcciones y situaciones se coloca a	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6. Un alumno se pone al frente de sus compañeros	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista con intenta levantar la llanta de delante	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. El deportista acelera al máximo con la bicicleta y	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

ANEXO 8 OBLIGACION 6 PLANEACION DIARIA PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**		**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: (61)**	**N° de semana: UNA**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO					**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	X
Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista							
Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios		Introduccion a la clase		**x**	5		
2.Verificar las asistencia de los ciclistas		llamado a lista		**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y		Movilidad Articular		**x**	10		
4. Por medio de ejercicios de movilidad como		Calentamiento		**x**	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**				
1.		Fuerza	Maxima				
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de			Explosiva	**x**	30		
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un		Resistencia	Aerobica	**x**	30		
4.			Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**	
5.		Velocidad	Maxima				
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros			Desplazamiento	**x**	30		
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los		Orientación		x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**	
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50		Patrones Basicos de Movimiento			30		
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**		
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos		**x**			**30**		
2.						**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**	
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera		**x**			**30**		
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	5	Charla			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5	Charla			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	5	Charla			

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: (62)**	**N° de semana: DOS**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Todos los deportistas cogen un balón medicinal con		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5. Cada ciclista debe superar una colina con una subida	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6 Todos corren en fila india sosteniendo la velocidad,		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8. Cada deportista Estira una pierna y encoge la otra	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica		30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Para recordar direcciones y situaciones se coloca a	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6. Un alumno se pone al frente de sus compañeros	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista con intenta levantar la llanta de delante	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. El deportista acelera al máximo con la bicicleta y	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/12/2022	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión:** 63	**N° de semana:** DOS
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		x	

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	X	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Todos los ciclistas en posición de plancha y colocando	Fuerza	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2. Cada ciclista realiza saltos con ambas piernas para		Explosiva	**x**	30	
3. Todos los deportistas recorren una distancia de 100	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5. De parejas con quien se alternará en los roles de	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Tumbados boca abajo. Flexionan una pierna y coge el		Dinamica	x	30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		20	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
2.	Ritmo			
3. Todos deben de caminar en línea recta sobre una	Equilibrio	x	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. se hacen dos equipos formados en hilera el primero	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Todos los ciclistas practican el pedaleo con una sola	**x**		**30**	
2. Todos los ciclistas realizan pedaleo con una sola	**x**		**30**	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: DOS**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Cada deportista con un balón medicinal realiza el	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5. Todos deberán recorrer en zigzag en el menos	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6		Desplazamiento			
7. Dos compañeros acostados en el piso al sonar el		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Todos se colocan de pie con los pies en paralelo y los	Equilibrio	x	30	
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Cada uno de los ciclistas con un trote medio en el	Adaptación	x	30	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. cada deportista montado en la bicicleta debe	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. cada deportista montado en la bicicleta intentara dar	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Todos los deportistas cogen un balón medicinal con		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5. Cada ciclista debe superar una colina con una subida	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6 Todos corren en fila india sosteniendo la velocidad,		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8. Cada deportista Estira una pierna y encoge la otra	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica		30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Para recordar direcciones y situaciones se coloca a	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6. Un alumno se pone al frente de sus compañeros	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista con intenta levantar la llanta de delante	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. El deportista acelera al máximo con la bicicleta y	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: TRES (3)**
Nombre del Formador: OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Reforzar la condicion cardiovascular deln ciclista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.Hablar sobre el desarrollo de la práctica y los ejercicios	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, discos, sogas**
2.Verificar las asistencia de los ciclistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Hacer movimientos de articulaciones, piernas brazo y	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Por medio de ejercicios de movilidad como	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: conos, bicicletas, pelotas**
2.cada uno de los deportistas parados en el centro de		Explosiva	**x**	30	
3. Todos recorren una distancia de 300 metros con un	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 Se colocan dos discos a una distancia de 10 metros		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Por parejas los ciclistas deberán repetir los	Orientación	x	30	**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, sogas, discos, pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En dos grupos y separados a una distancia de 50	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Cada ciclista montado en su bicicleta pone ambos	**x**		**30**	
2.				**MATERIALES Y RECURSO: bicicletas, conos, discos**
3. Cada ciclista montado en su bicicleta supera	**x**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Estiramiento de piernas, brazos, cuello	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla	

FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

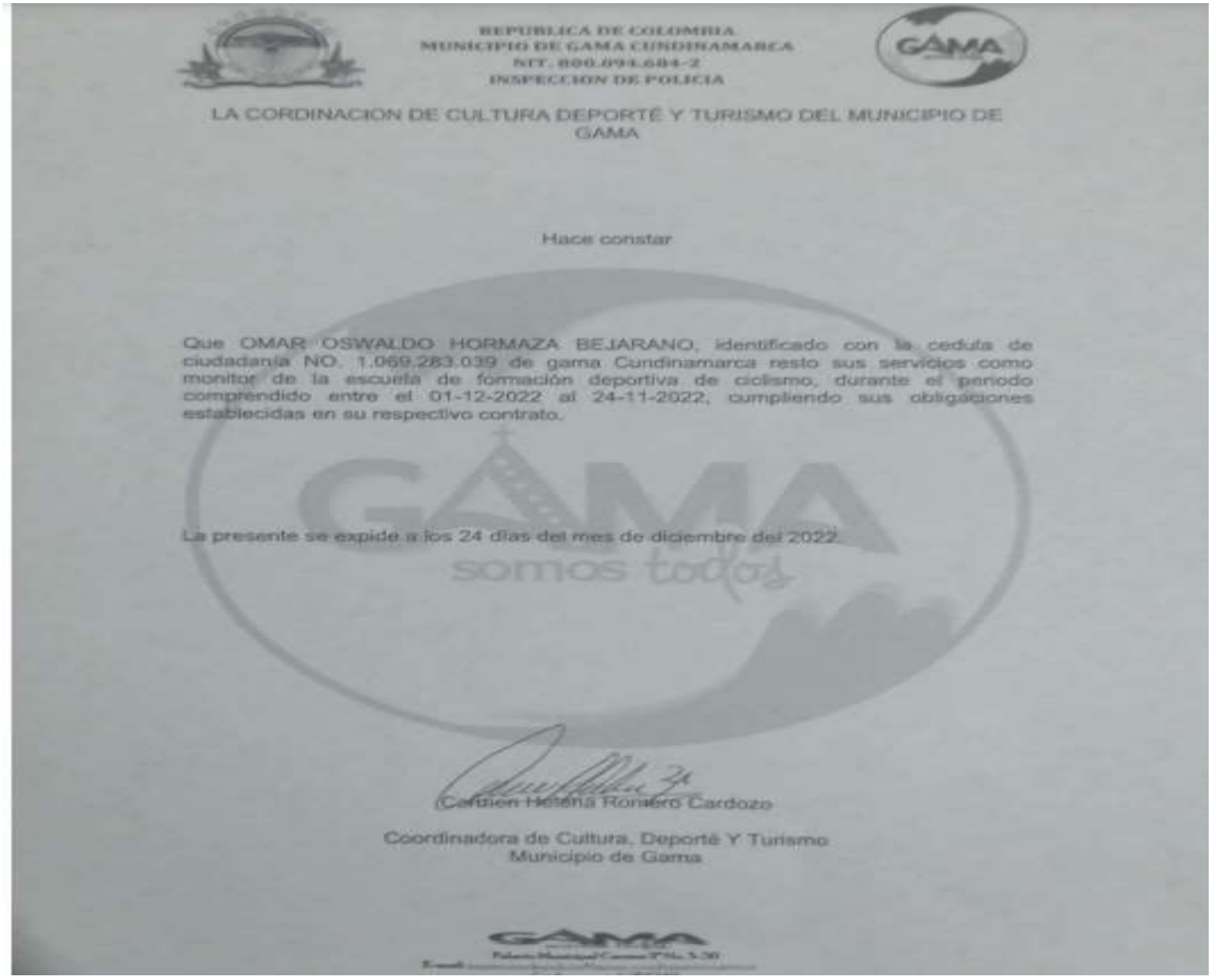
ANEXO 10 CRONOGRAMA DE EVALUACIONES

CRONOGRAMA DE EVALUACIONES 2022

CICLISMO MUNICIPIO DE GAMA

PRUEBA DE ENTRADA					
PRUEBA DE CONTROL					
PRUEBA DE SALIDA					
MES	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO

ANEXO 12 CERTIFICACION DEL MUNICIPIO MES DE DICIEMBRE



REPUBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA
NIT. 800.094.684-2
INSPECCION DE POLICIA

LA CORDINACION DE CULTURA DEPORTE Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE GAMA

Hace constar

Que OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO, identificado con la cedula de ciudadania NO. 1.069.283.039 de gama Cundinamarca resto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de ciclismo, durante el periodo comprendido entre el 01-12-2022 al 24-11-2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 24 días del mes de diciembre del 2022.

Carmen Helena Romero Cardozo

Coordinadora de Cultura, Deporte Y Turismo
Municipio de Gama

Escaneado con CamScanner

ASISTENCIA A LA REUNION DEL MES DE JUNIO ANEXO 13

INDEPORTES

SOCIALIZACION DE LOS TEST FISICOS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
CUNDINAMARCA 2022

PROVINCIA

PLANILLA DE ASISTENCIA FORMADORES

COODINADOR PROVINCIAL:

MUNICIPIO SEDE

GESTOR:

FECHA:

HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Miller Dixon Quin Ospina	80.24.700	Ubalá	Futbol de Salón	
2	Diana Patricia Jimenez B	1071162905	La Calera	Voleibol	
3	Felipe Romero Sarmiento	1000135527	La Calera	Futbol	
4	Diselle Bethan Cervantes	1071769709	GUASCA	Futsal	
5	Harold Gamba C.	1.070.014.160	Guasca	Futsal	
6	Yeimy Ortega	1074119016	Gachetá	Baloncesto	
7	Sebastián Rebollo Escobar Cardoso	1069701741	La Calera	Fútbol	
8	Fabián Andres Garzón	1018404214	la Calera	Futbol	
9	Juan David Cortes Vargas	1091169508	La Calera	Futbol de Salon	
10	Prosperina Ortiz Ruiz	47220055	GUASCA	FUTBOL A S.	
11	Daniel Rosario	1072072187	Gachalá	Ciclismo	
12	Jairo Leonel Bethan Romero	1069302968	La calera	Futsal	
13	Jeffrey Ruiz Ortega	1074417435	Gachetá	Futbol	
14	Edwin Yesid Jimenez Ortega	1070766641	Ubalá	Ciclismo	
15	Sergio David Aguilera G.	1074054230	Ubalá	Futsal,	
16	Jorge Castillo	1074032400	Ubalá	futbol	
17					
18					
19					
20					

Scanned with CamScanner

INDEPORTES

SOCIALIZACION DE LOS TEST FISICOS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
CUNDINAMARCA 2022

PROVINCIA

PLANILLA DE ASISTENCIA FORMADORES

COODINADOR PROVINCIAL:

MUNICIPIO SEDE

GESTOR:

FECHA:

HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Ana Viviana Rodriguez C.	1074417423	Junin	Baloncesto	
2	ANGELA PATRICIA GARCIA G	23-032744	UBAIA	BALONCESTO	
3	Arley Guillermo Rodriguez	1069282598	Junin	Baloncesto	
4	Omar Hermon Bejarano	1069783078	Gama	ciclismo	
5	Maricela Ospina B	1069282594	Fomeque	futsal	
6	Cristian Leonardy Hernandez A.	1003488064	Gama	Voleibol	
7	Jonathan David Nonon Bejarano	1071664152	Gachalá	Ciclismo	
8	Milton Yesid Ladino M.	1069832968	Junin	Futsal	
9	Cristian Alexander Rodriguez M.	1013686147	Junin	Tenis de mesa	
10	Jose Joaquin Zambrano Cuervo	M. 2341117.	Guasca	Ciclismo	
11					

Escaneado con CamScanner

ANEXO 14 INFORME CIERRE DE ESCUELAS

Escaneado con CamScanner

FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia:

GUAVIO

Municipio:

GAMA

Presentado por:

CRISTIAN LEONARDO HORMAZA MENDEZ

OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO

ELKIN MAURICIO ORJUELA BELTRAN

Revisado y aprobado por:

SERGIO ALEXANDER URREGO

GAMA - Cundinamarca

Diciembre de 2022

Introducción

El festival del deporte formativo, es el evento con el cual se da el cierre al programa del deporte formativo en la vigencia 2022, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el Lic. Cesar Soler, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los 24.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 523 formadores deportivos, 12 gestores provinciales, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.

Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos predeportivos, reto de habilidades, relevos, carrera de colores entre otras actividades, que permitió a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.

Las personas que participaron en el evento recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca hidratación, refrigerio y almuerzo, adicional de premio con una medalla a los tres deportistas con mejor puntuación por cada nivel de formación. Al final del documento encontrara las respectivas evidencias, que dan soporte al cumplimiento de lo planeado por parte de la coordinación del programa.

Realice el cierre de escuelas en el municipio de gama Cundinamarca en compañía de los dos formadores Omar hormaza y mauricio Orjuela de las diciplinas deportivas de ciclismo y futsal respectivamente, el día 14 de diciembre del año 2022 en el estadio municipal, se contó con la asistencia de 90 deportistas quienes activamente realizaron las actividades propuestas por indeportes Cundinamarca las cuales constaron de varias fases, primero se realizó la movilidad articular y la bienvenida con algunas actividades deportivas, luego se realizó el reto yincana que contaba con circuitos diferentes para cada categoría.

Para iniciación el circuito era el siguiente:

1.carrera de obstáculos 60 metros con obstáculos

2. lanzamiento de pelotas

3. prueba de agilidad

4, recepción de balón

5. relevo por equipos

Para fundamentación el circuito fue:

1.pasar la maraña

2. correr 20 metros y hacer royos hacia adelante y hacia atrás

3. correr 16 metros lanzar 6 aros a una estaca a una distancia de 10 metros.

4. corres 20 metros con tres obstáculos

5. pasar por una barra de equilibrio

6. 50 saltos de soga o 20 en una barra

7. pasar por un túnel de 10 metros

8. apuntar a tumbar bolos con un balón lanzándolo con el pie

9. carrera de relevos por equipos

Para perfeccionamiento el circuito fue:

1.pasar la maraña

2. correr 20 metros y hacer royos hacia adelante y hacia atrás

3. correr 16 metros lanzar 6 aros a una estaca a una distancia de 10 metros.

4. corres 20 metros con tres obstáculos

5. pasar por una barra de equilibrio

6. apuntar a hacer gol con un balón lanzándolo con el pie

7.lanzar el balón en la caneca.

8. carrera de relevos por equipos

Contamos con la participación **de 90 deportistas** distribuidos de la siguiente manera **voleibol 20 niños**, ciclismo 21 niños y futsal 49 niños, se tomaron los tiempos respectivos para cada niño y además se premiaron los mejores tiempos.

Se realizó la carrera de colores para cada una de las categorías como estaba estipulado en el documento guía para iniciación una distancia de 440 metros para fundamentación una distancia de 800 metros y para perfeccionamiento una distancia de 1200 metros.

Al final se realizó una integración con varias actividades recreativas y lúdicos y se dio por terminada la actividad con la despedida.

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar un festival del deporte formativo en los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, como cierre del programa del deporte formativo de INDEPORTES, en el cual se beneficien los 24.000 niños, niñas y adolescentes del departamento, por medio de actividades predeportivas y recreativas.

Realizar un festival de escuelas de formación deportiva por medio de las actividades propuestas por indeportes Cundinamarca y con los materiales que ellos proporcionan para dar por finalizado el proceso de formación del año 2022.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.

2. Realizar actividades predeportivas y recreativas, donde los deportistas pongan el practica sus habilidades y destrezas.

3. Elaborar y entregar el informe del evento bajo los parámetros establecidos por la coordinación del programa.

4. generar un espacio de integración y competencia a través de actividades lúdico recreativas como el reto gim cana la carrera de colores para el mejoramiento del trabajo en equipo.

5.crear escenarios competitivos por medio de juegos predeportivos para mejorar la capacidad de auto eficiencia, auto eficacia y autonomía.

6.clausurar las escuelas de formación deportiva del año 2022 por medio de un festivas deportivo y recreativo para cumplir con los propósitos pactados.

Estructura organizacional

ENCARGADO	ROL
CARMEN HELENA ROMERO CARDOZO	COORDINADOR DE DEPORTES
CRISTIAN LEONARDO HORMAZA MENDEZ	COORDINADOR TECNICO CORDINADOR DE SEGUIMIENTO Y TOMA DE DATOS
ELKIN MAURICIO ORJUELA BELTRAN	COORDINADOR LOGISTICO CORDINADOR DE ACTIVIDADES GIM CANA.
OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO	COORDINADOR LOGISTICO
JHON ALEXANDER BELTRAN BELTRAN	CORDINADOR FILMICO Y DE FOTOGRAFIA

Cronograma

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	01 DE DICIEMBRE DEL 2022
socialización con director o coordinador del municipio	03 DE DICIMEBRE DEL 2022
Difusión con beneficiarios y padres de familia	DEL 04 DE DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE DE 2022
Alistamiento de material	12-13-Y 14 DE DICIEMBRE DEL 2022
Desarrollo del evento	16 DE DICIEMBRE de 2022
Consolidación y entrega del informe	17 DE DICIEMBRE DE 2022

Diseño metodológico





#DeporteQueProgresa

FESTIVALES DEPORTIVOS

1ER MOMENTO — BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades..



INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2ER MOMENTO — 2 RETO GYNCANA

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas **FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO**, a través de una secuencia de actividades a desarrollar **(CAMINAR, CORRER, PATEAR, LANZAR Y EQULIBRIO)** y su articulación con las capacidades físicas como **VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA**, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

METODOLOGIA

- Se desarrollan pruebas de habilidades adaptadas
- Se realizara socialización del reglamento a los participantes

REGLAMENTO

- Se participara por nivel de forma individual
- Cada participante debe completar el circuito en el menor tiempo posible,
- Para dar continuidad a la siguiente estación debe completar el reto y así el juez permitirá dar continuidad a la secuencia del circuito

CIRCUITO DE HABILIDADES

- Se diseñara circuito de gyncana de habilidades donde se establecerá una serie de pruebas de habilidades físicas para que cada equipo o grupo las ejecute en el menor tiempo posible cumpliendo con los retos estipulados

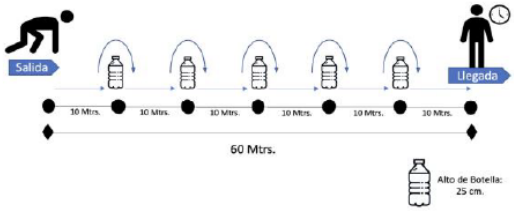
#DeporteQueProgresa

1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

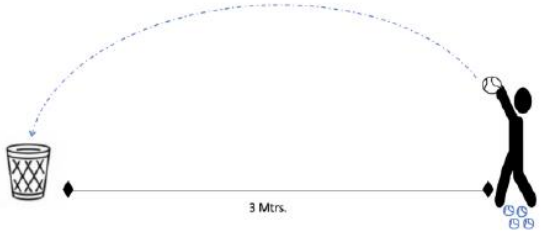
1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

ESTACIÓN N° 1. CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta.



#DeporteQueProgresa

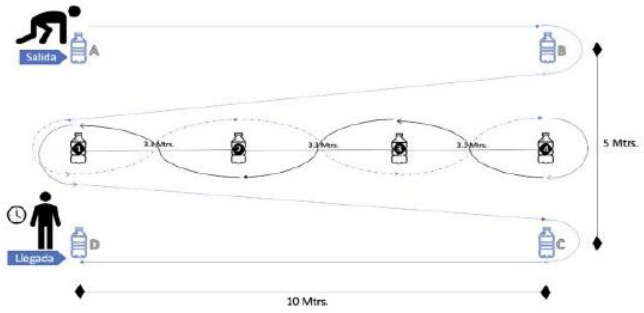
ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.
Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto.



El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

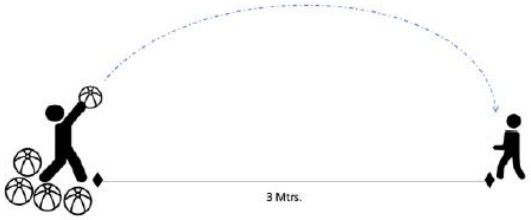
#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 3
PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y 4 (ida y regreso), luego desplazarse hasta los puntos C y D (Llegada).



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN : 4
RECEPCIÓN DE BALÓN.
Se deben utilizar balones o pelotas en material plástico o vinil N° 4 (circunferencia aproximada de 60 – 65 cm.). El participante y el entrenador, o la persona designada, deben estar ubicados a una distancia de tres (3) metros entre ellos. Se debe lanzar la pelota o balón para que el participante intente atraparlo con sus dos manos, antes del que el elemento toque el suelo. Se realizarán cinco (5) lanzamientos y se otorgará un (1) punto por cada atrapada realizada.



El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.
Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
Est 1-2-3-4: Se registra el tiempo individual de para el recorrido de las 4 estaciones , se toma los mejores 5 tiempos .
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

MATERIALES NECESARIOS

- 14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm
- 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31)
- 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia
- 5 balones de circunferencia (60-65 cm)
- Cinta métrica
- Cronometro, pito y planillero
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 1. La prueba da inicio en una maraña construida con medidas (3m X 6m x 30 cm alto), en ella el Participante realizará un recorrido de arrastre bajo, luego regresará saltando por arriba de la maraña para retornar nuevamente el arrastre bajo.

2.Durante el recorrido de la maraña el participante deberá llevar un balón medicinal de 4Kg empujándolo

- 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros según, allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizará 3 rollos hacia delante.

4.Al llegar al final de la línea de los 8 metros de rollos, se regresara haciendo rollos nuevamente.

- 5.Luego correrá por una distancia de 16 metros hasta una línea demarcada para realizar los lanzamientos.

6.A una distancia de 10 metros realizará 6 lanzamientos o tiros de precisión a una distancia 3 mt con brazo derecho y 3 con brazo izquierdo. , lanzando un aro para meter en una estaca, por cada aro introducido en la estaca tendrá cinco puntos adicional , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

NDEPORTES CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 7.Luego correrá una distancia de 20 mt y debe saltar tres obstáculos que están ubicados cada uno a 5- 10 – 15 y termina cuando llegue ala meta 20 metros las vallas estarán ubicadas diferentes altura (50 – 60 y 70 CM)

8.Durante el recorrido de los obstáculos el participante si no pasa cada uno de los retos deberá realizar10 flexiones de piernas para continuar al siguiente reto.

- 9 Luego un recorrido por una barra de equilibrio de 3 metros por un tablón de 10 cm de madera ubicado sobre 3 bloques de ladrillo.

10.Al finalizar el recorrido en la barra de equilibrio el participante deberá realizar 50 saltos con soga, si no logra realizar los saltos con soga deberá realizar 20 saltos continuos saltando una valla que esta una altura de 15 cm a pierna junta .

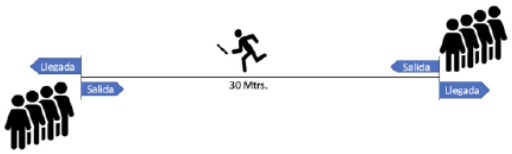
- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos . *por cada pin o botella caída se otorgara cinco puntos adicional.* de lo contrario será penalizado restándole 5 puntos por pin o botella que quede en pie..

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina (N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 Balones medicinales de 4 kg
- 1 rollos de cabuya 45 mt
- 8 conos.
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de blanco (Bolicesta)
- soga o lazo
- Tabla o listón de tres metros
- 5 botellas de gaseosa de litro
- 1 balón de futbol N° 3 de futbol
- 20 aros
- 10 mt de Lona o costales
- 3 vallas de saltabilidad
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

• 1.Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie . Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2,5 litros llenas de agua sin caerse .

2.Luego se desplazará a la maraña, ella tendrá las mismas medidas de los circuitos anteriores, en ella deberá realizar el arrastre bajo, luego pasar por encima de regreso y terminar nuevamente con el arrastre bajo, en todo el recorrido de la maraña estara llevando un balón medicinal de 4 K

• 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros , allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizaran rollos hacia delante.

4.Después correrá por una distancia de 16 metros allí encontrará la prueba de lanzamiento, realizará 6 lanzamientos o tiro de precisión 3 con cada mano i a una diana o botella que estará a 10 mt , tiro al blanco *por cada diana o botella golpeada se otorgara cinco puntos adicionales puntos adicional al puntaje de su tiempo total* , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

• 5.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de pateo, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones, pateará dos con cada pie.

6.El participante deberá meter el balón en las canchas o banquita, que estarán ubicados a una distancia de 5 metros *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación,* de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

- 7.Luego correrá una distancia de 10 mt y debe saltar 5 obstáculos a pie junto que están ubicados cada uno a 2 metros con una altura de 70 cm

8.terminado el recorrido de los obstáculos el participante se regresa en carrera haciendo zig-zag por medio de todos los obstáculos y regresarse de la misma manera .

10.Los hombres realizaran 10 burpees en el menor tiempo posible y las mujeres realizaran 5 para dar continuidad al siguiente reto

- 9.Luego realizara 10 burpees continuos donde se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

- 11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación*

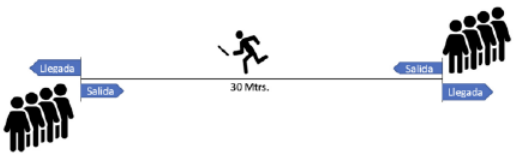
12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos .



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (50) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

.

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 botellas 2.5 L.
- 2 balones medicinales de 5 Kg
- 10 conos o platillos.
- 45 metros de cabuya
- 4 palos de escoba.
- 15 conos o platillos
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de Blanco (Bolicesta)
- 2 Cronómetros.
- Punto de Blanco
- Juego de Metegol banquitas)
- 4 balones
- Una caneca o cesta
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero

#DeporteQueProgresa

3ER MOMENTO FESTIVALES DEPORTIVOS

- Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador.
- Se ajustaran Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5.
- Se desarrollaran pruebas de habilidades en los deportes individuales (juegos de tiempo - Marca y Combate) de acuerdo a la Disciplina deportiva que maneja cada formado.

FESTIVALES DEPORTIVOS

4TO MOMENTO | **CARRERA DE COLORES**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo **un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son** actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida .



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

METODOLOGIA

- Se realizara capacitación por provincia a los formadores
- Se participara de la prueba por niveles dependiendo el grupo asignado

REGLAMENTO

- Participaran de manera individual y por equipos (por niveles)
- Los ganadores Individuales sumaran puntos para sus equipos

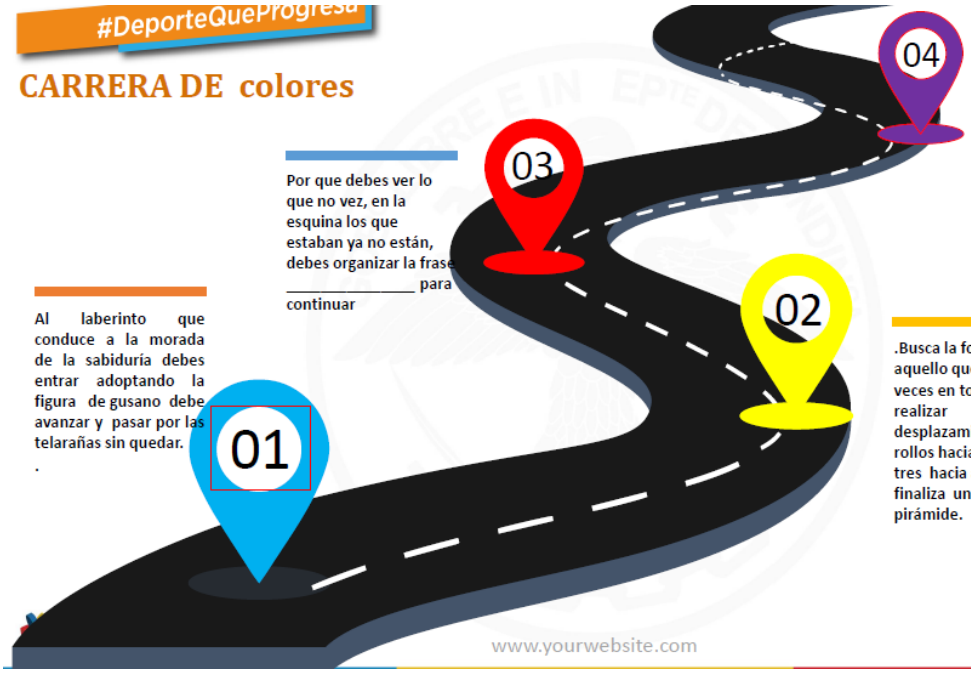
PISTAS

- Se establecerán puntos donde el niño debe pasar obligatoriamente a pintar sus manos con la pintura y manchar su prenda (camiseta blanca), para dar continuidad a la carrera de colores.

INDEPORTES

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE colores



Parte de la clave la tiene el capitán que solo no esta , acompáñalo a mirar, dime cuantas niños son: _____ cuantas niñas están _____ .

Por que debes ver lo que no vez, en la esquina los que estaban ya no están, debes organizar la frase _____ para continuar

Al laberinto que conduce a la morada de la sabiduría debes entrar adoptando la figura de gusano debe avanzar y pasar por las telarañas sin quedar.
.

.Busca la forma de aquello que esta dos veces en todo debes realizar desplazamientos en 4 rollos hacia adelante y tres hacia atrás y finaliza una figura pirámide.

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

UNIDAD DE MEDIDA.

Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo:

- ❖ Tiempo utilizado en la totalidad del recorrido, cumpliendo con el desarrollo de todas las pistas
- Categoría iniciación 400 metros
- Categoría fundamentación 800 metros
- Categoría perfeccionamiento 1200 metros
- ❖ En cada pista se ubicaran dos jueces, donde permitirá que el niño se pinte la camiseta blanca
- ▪ Estación 1 color azul
- ▪ Estación 2 color amarillo
- ▪ Estación 3 color rojo

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- Banderas de colores para señalizar donde el niño debe pintar su camiseta
- Banderas por colores según el nivel.
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES

- Rumba aeróbica
- Explosión de Colores
- Clausura



#DeporteQueProgresa

MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL

	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
DICIEMBRE	8:00 – 8.30	Llegada de las delegaciones registro de planillas de inscripción.	formadores
	8.30- 9:00	Bienvenida y recreación dirigida	Animador y formadores
	9:00- 11:30	Desarrollo de Reto Gyncana de Habilidades	Formador por disciplina
	10:00 – 10:20	REFRIGERIOS	Coordinador Municipal evento
	12: 00 m	Almuerzos	Coordinador evento
	1:00 -2: 00	Festivales por disciplinas deportivas desarrollo de competencias deportivas	Formadores
	2:00- 3:00	Carrera de colores y clausura y entrega de diploma de participación del festival.	Animador

INDEPORTES

Nombre del escenario: ESTADIO MUNICIPAL DE GAMA

Horario: DE 8:00 AM A 3:00 PM.

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
FUTBOL DE SALON	49
CICLISMO	21
VOLEIBOL	20
Total	90

Bienes de consumo (refrigerios, almuerzo, hidratación y medallas)

Total refrigerios	Total Almuerzo	Total Hidratación
		90

# Medallas de Oro	# Medallas de Plata	# Medallas de Bronce

Tabla de resultados

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA					
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"					
INDEPORTES CUNDINAMARCA					
PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES					
PROVINCIA: GUAVIO		MUNICIPIO: GAMA			
TABLAS DE RESULTADOS INDIVIDUALES					
NIVELES	PARTICIPANTE	PUNTOS RETO GYMCANA	PUNTOS CARRERA COLORES	TOTAL	PUESTO
INICIACION	**BRAYAN UREGO**	**230**	**100**	**330**	**1**
	LUIS ANGEL ROMERO	**235**	**50**	**285**	**2**
	DUVAN MANCILLA	**110**	**80**	**190**	**3**
FUNDAMENTACION	**ELKIN MANCILLA**	**150**	**100**	**250**	**1**
	DILAN BEJARANO	**130**	**80**	**210**	**2**
	CATALINA ROMERO	**100**	**50**	**150**	**3**
PERFECCIONMIENTO	**ALEJANDRO HORMAZA**	**180**	**200**	**380**	**1**
	DANIEL GARCIA BELTRAN	**160**	**180**	**340**	**2**
	SANTIAGO HORMAZA	**130**	**150**	**280**	**3**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

PROVINCIA:	GUAVIO	MUNICIPIO:	GAMA

TABLAS DE RESULTADOS POR DISCIPLINA

	INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		TOTAL PUNTOS CARRERA DE COLORES	TOTAL	PUESTO
DISCIPLINAS	TOTAL DE PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO			
VOLEIBOL	1921	800	580	350	1060	400	1368	6479	1
CICLISMO	1789	400	1000	100	870	300	1001	5460	2
FUTSAL	1345	345	209	222	1234	342	1234	4931	3

Conclusión o análisis general del evento.

Para finalizar dando la conclusión del evento realizado el día 16 de diciembre en estadio municipal del municipio de gama Cundinamarca, se puede decir que la actividad tuvo gran éxito y que impacto de manera positiva a cada uno de los deportistas del municipio y de cada una de las escuelas de formación deportiva por la metodología que se empleo y por las actividades planteadas por indeportes Cundinamarca, se resalta que cada una de las actividades para cada una de las categorías tuvo también la tarea de evaluar las habilidades y capacidades trabajadas en cada disciplina durante todo el año 2022.

Las actividades del reto gim cana promovieron el sentido de competencia de cada uno de los deportistas que es una esencia pura del deporte y que permite que las actividades se tornen de una manera más dinámica y recreativa.

Se logra cumplir con los objetivos planteados como por ejemplo la integración y el compartir con cada uno de los deportistas detalles, almuerzo, hidratación y refrigerios además de que contaron con un tiempo determinado para divertirse y hacer actividades de esparcimiento entre compañeros.

Se dio por cerrada la escuela de formación en cada una de sus diciplinas en el municipio de gama con este festival de escuelas donde los niños tuvieron la oportunidad de agradecer y dar su opinión respecto a lo que e desarrollo en el año 2022.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	GUAVIO

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: [redacted] e Hidratacion

FORMADOR: CRISTIAN LEONARDO HORMAZA	MUNICIPIO : GAMA	
Disciplina : VOLEIBOL	FECHA : 14/12/2022	HORA: 8:00 AM - 3:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	LUIS ANGEL ROMERO	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	LUIS Angel
2	MAUREN JULIET MARTINEZ	1069282567	GAMA	VOLEIBOL	Emilie Bejarano
3	DANNA CAROLINA LINARES	1069288878	GAMA	VOLEIBOL	Danna
4	DAYANA GOMEZ GARCIA	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Dayana GOMEZ
5	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Tomas Gabriel
6	EMANUEL BELTRAN	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Daniel Beltran
7	NEVIS MARIANA PINILLA	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Emanuel Beltran
8	SANTIAGO GARZON PEÑA	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Santiago G.
9	MONICA GOMEZ LARA	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	DANA CAROLINA
10	DANA CAROLINA BELTRAN	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Monica lara
11	CRISTIAN ARBEY RUEDA	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Cristian
12	CATALINA ROMERO	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Catalina R.
13	SANTIAGO CARDENAS	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Santiago C.
14	SOFIA BEJARANO GARCIA	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Sofia. B.
15	LEHNER DUVAN LOPEZ	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Duvan Lopez.
16	MILETH GONZALES PEREZ	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Mileth G.
17	MELISA MENDEZ LOPEZ	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Danis A
18	NATALIA SARMIENTO	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	NATA SARC
19	DENNIS VALERIA GOMEZ	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	[redacted]
20	YUBERLY BEJARANO	1069282901	GAMA	VOLEIBOL	Yuberly Bejarano

Proyecto:

Aprobo:

1 de dic. de 2022, 10:23 p. m.

Powered by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR	CRISTIAN LEONARDO HORMAZA	Municipio :	GAMA	NIVEL : INICIACION	
Disciplina :	VOLEIBOL	HORA :	8:00 AM - 3:00 PM	PROVINCIA	GUAVIO

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA										CARERA DE COLORES		SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	440 MT	PUNTAJE	
1	LUIS ANGEL ROMERO	5,06	80	15,03	10	46,09	30	1,12	15		100	235	3,04	50	285
2	BRAYAN URREGO GOMEZ	5,04	100	17,64	10	37,05	100	1,04	20		100	330	2,55	100	430
3	MAUREN JULIET MARTINEZ	6,47	30	23,81	0	46,26	20	1,11	25		100	175	3,1	20	195
4	DUVAN MANCILLA GUTIERREZ	5,57	0	21,81	10	40,16	80	1	20		100	210	3,03	80	290
5	DANNA CAROLINA LINARES	6,59	20	19,3	5	49,57	10	1,09	25		100	160	3,08	30	190
6	DAYANA GOMEZ GARCIA	7,4	10	17,5	0	42,09	50	1,5	25		100	185	3,11	10	195
7	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ	8,84	5	26,65	5	56,07	3	1,2	25		100	138	3,23	3	141
8	GABRIELA HIGUITA	6,44	50	24,6	10	50,75	5	1,16	25		100	190	3,15	5	195
9															
10										30,14					
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
19															
19															
20															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR		CRISTIAN LEONARDO HORMAZA		Municipio : GAMA				NIVEL FUNDAMENTACION			
N°	Disciplina	VOLEIBOL		HORA :	8:00 a. m.	A	########	PROVINCIA: GUAVIO			
	Nombre completo							CARERA DE COLORES			SUMATORIA TOTAL
		Tiempo circuito	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo por equipo	punt	TOTAL	800MT	tiempo	PUNTAJE	
1	ELKIN MANCILLA GUTIERREZ	1,52	100			50	150		3,54	100	250
2	DILAN BEJARANO BELTRAN	2,02	80			50	130		3,55	80	210
3	SANTIAGO GARZON PEÑA	2,25	10			50	60		4,02	10	70
4	CATALINA MORERA	2,09	20			50	70		4	20	90
5	DANA CAROLINA BELTRAN	2,36	0			50	50		4,38	0	50
6	CRISTIAN ARBEY RUEDA	2,08	30			50	80		3,59	30	110
7	CATALINA ROMERO BARRETO	2,05	50			50	100		3,56	50	150
					44,52						

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR	CRISTIAN LEONARDO HORMAZA MENDEZ	Municipio : GAMA	NIVEL PERFECCIONAMIENTO
Disciplina :	VOLEIBOL	PROVINCIA: GUAVIO	HORA: 8:00 AM - 3:00 PM

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA						CARERA DE COLORES			SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :1 IN	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo x equipo	Punt	TOTAL	1200 MT	tiempo x equipo	PUNTAJE	
1	MILETH GONZALES PEREZ	1,45	20			80	100	4,57	22,22	120	220
2	MELISA MENDEZ LOPEZ	1,37	30			80	110	4,5	22,22	130	240
3	DANIEL GARCIA BELTRAN	1,27	80			80	160	4,35	22,22	180	340
4	SANTIAGO HORMAZA GARCIA	1,28	50			80	130	4,36	22,22	150	280
5	ALEJANDRO HORMAZA BEJARANO	1,26	100		50,09	80	180	4,34	22,22	200	380
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
19											
19											
20											

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

PROVINCIA: GUAVIO | MUNICIPIO: GAMA

TABLAS DE RESULTADOS INDIVIDUALES

NIVELES	PARTICIPANTE	PUNTOS RETO GYMCANA	PUNTOS CARRERA COLORES	TOTAL	PUESTO
INICIACION	**BRAYAN UREGO**	**230**	**100**	**330**	**1**
	LUIS ANGEL ROMERO	**235**	**50**	**285**	**2**
	DUVAN MANCILLA	**110**	**80**	**190**	**3**
FUNDAMENTACION	**ELKIN MANCILLA**	**150**	**100**	**250**	**1**
	DILAN BEJARANO	**130**	**80**	**210**	**2**
	CATALINA ROMERO	**100**	**50**	**150**	**3**
PERFECCIONMIENTO	**ALEJANDRO HORMAZA**	**180**	**200**	**380**	**1**
	DANIEL GARCIA BELTRAN	**160**	**180**	**340**	**2**
	SANTIAGO HORMAZA	**130**	**150**	**280**	**3**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

PROVINCIA: GUAVIO MUNICIPIO: GAMA

TABLAS DE RESULTADOS POR DISCIPLINA

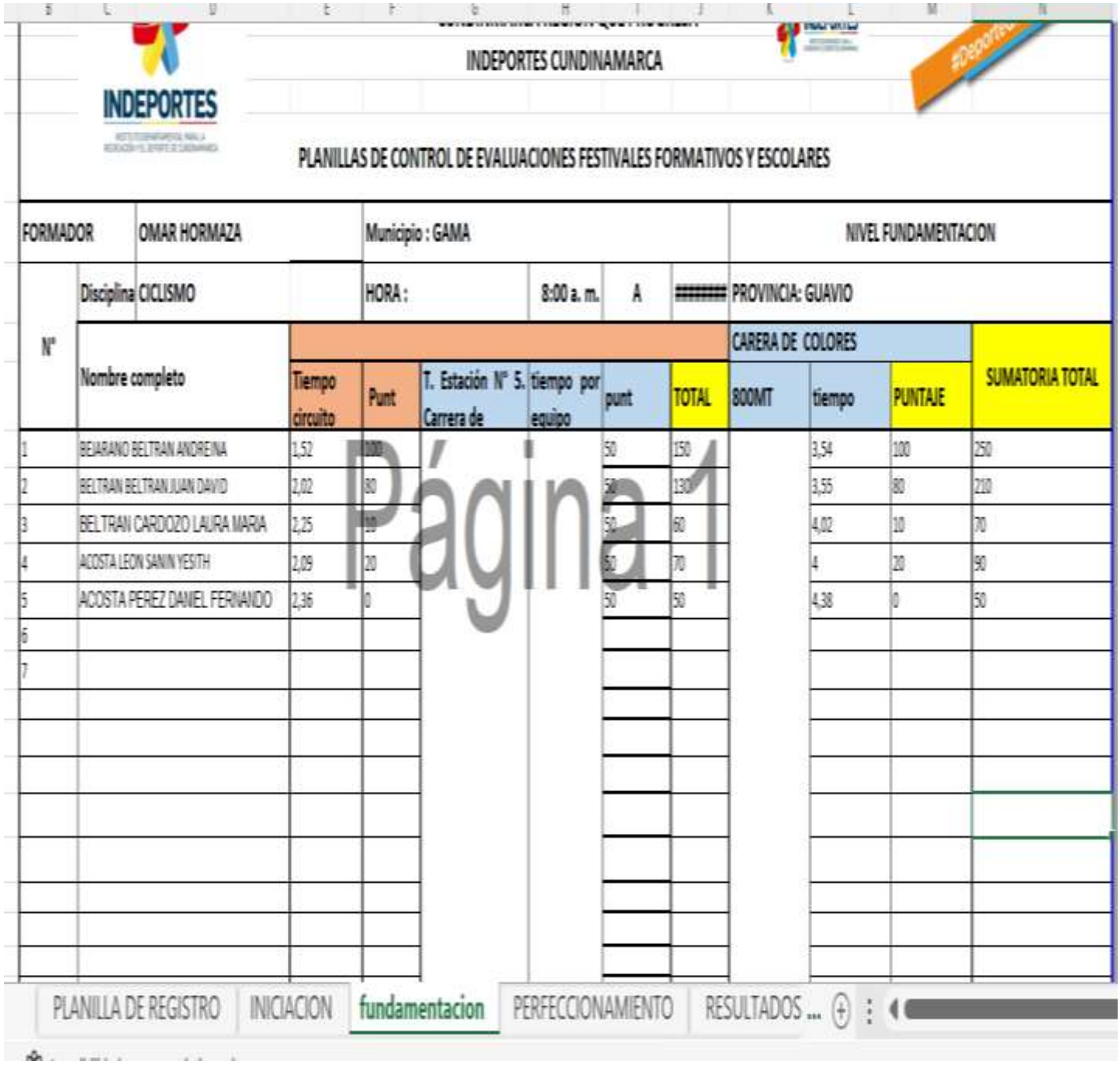
DISCIPLINAS	INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		TOTAL PUNTOS CARRERA DE COLORES	TOTAL	PUESTO
	TOTAL DE PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO			
VOLEIBOL	1921	800	580	350	1060	400	1368	6479	1
CICLISMO	1789	400	1000	100	870	300	1001	5460	2
FUTSAL	1345	345	209	222	1234	342	1234	4931	3

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR	OMAR HORMAZA	Municipio :	GAMA	NIVEL : INICIACION	
Disciplina :	CICLISMO	HORA :	8:00 AM - 3:00 PM	PROVINCIA	GUAVIO

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA										CARERA DE COLORES		SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	440 MT	PUNTAJE	
1	ROMERO BEJARANO GUADALUPE	5,06	80	15,03	10	46,09	30	1,12	15		100	235	3,04	50	285
2	TAVAREZ BELTRAN DAHIANA	5,04	100	17,64	10	37,05	100	1,04	20		100	330	2,55	100	430
3	LINARES URREA SOFIA MARIA	6,47	30	23,58	0	46,26	20	1,11	25		100	175	3,1	20	195
4	MARTIN CARDENAS MARLON DUVIER	5,57	0	21,81	10	48,16	80	1	20		100	210	3,03	80	290
5	PEÑUELA ACOSTA ANDREA YULIETH	6,59	20	19,3	5	49,57	10	1,09	25		100	160	3,08	30	190
6	PEÑUELA MARTINEZ DAVID ALEJANDRO	7,4	10	17,5	0	42,09	50	1,5	25		100	185	3,11	10	195
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
19															
19															
20															

Página 1



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR	OMAR HORMAZA	Municipio : GAMA				NIVEL FUNDAMENTACION
	Disciplina CICLISMO	HORA :	8:00 a. m.	A	########	PROVINCIA: GUAVIO

N°	Nombre completo							CARERA DE COLORES			SUMATORIA TOTAL
		Tiempo circuito	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de	tiempo por equipo	punt	TOTAL	800MT	tiempo	PUNTAJE	
1	BEJARANO BELTRAN ANDREINA	1,52	100			50	150		3,54	100	250
2	BELTRAN BELTRAN JUAN DAVID	2,02	80			50	130		3,55	80	210
3	BELTRAN CARDOZO LAURA MARIA	2,25	10			50	60		4,02	10	70
4	ACOSTA LEON SANIN YESITH	2,09	20			50	70		4	20	90
5	ACOSTA PEREZ DANIEL FERNANDO	2,36	0			50	50		4,38	0	50
6											
7											

Página 1

PLANILLA DE REGISTRO | INICIACION | fundamentacion | PERFECCIONAMIENTO | RESULTADOS ...

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR	OMAR HORMAZA	Municipio : GAMA	NIVEL PERFECCIONAMIENTO
Disciplina :	CICLISMO	PROVINCIA: GUAVIO	HORA: 8:00 AM - 3:00 PM

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA						CARERA DE COLORES			SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :1 IN	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo x equipo	Punt	TOTAL	1200 MT	tiempo x equipo	PUNTAJE	
1	BELTRAN PEREZ PAOLA ESPERENZA	1,45	20			80	100	4,57	22,22	120	220
2	GOMEZ SILVA YEFERSON ARLEY	1,37	30			80	110	4,5	22,22	130	240
3	PEÑA GARZON CRISTIAN ALEXANDER	1,27	80			80	160	4,35	22,22	180	340
4	PEÑA PEÑA ESMERALDA YILENY	1,28	50			80	130	4,36	22,22	150	280
5	GARIBELLO URREA DEYVID ALEJANDRO	1,26	100		50,09	80	180	4,34	22,22	200	380
6	GARCIA BEJARANO ESTEBAN ALEXANDE	1,28	50			80	130	4,54	22,22	180	310
7	MORA BARRETO NGEL MATEO	1,26	80			80	160	4,14	22,22	120	280
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
19											

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022



PROVINCIA

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: [redacted] Hidratacion

FORMADOR:OMAR HORMAZA — MUNICIPIO : GAMA
Disciplina : CICLISMO — FECHA : [redacted] — HORA: [redacted]

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	ROMERO BEJARANO GUADALUPE	1069283120	GAMA	CICLISMO	
2	TAVAREZ BELTRAN DAHIANA	1003456234	GAMA	CICLISMO	
3	LINARES URREA SOFIA MARIA	1069282798	GAMA	CICLISMO	
4	MARTIN CARDENAS MARLON DUVIER	1003591234	GAMA	CICLISMO	
5	PEÑUELA ACOSTA ANDREA YULIETH	1003977599	GAMA	CICLISMO	
6	PEÑUELA MARTINEZ DAVID ALEJANDRO	1074235590	GAMA	CICLISMO	
7	BEJARANO BELTRAN ANDREINA	1069282234	GAMA	CICLISMO	
8	BELTRAN BELTRAN JUAN DAVID	1069283521	GAMA	CICLISMO	
9	BELTRAN CARDOZO LAURA MARIA	1003990231	GAMA	CICLISMO	
10	ACOSTA LEON SANIN YESITH	1069283669	GAMA	CICLISMO	
11	ACOSTA PEREZ DANIEL FERNANDO	1074998221	GAMA	CICLISMO	
12	BELTRAN PEREZ PAOLA ESPERANZA	1069282190	GAMA	CICLISMO	
13	GOMEZ SILVA YEFERSON ARLEY	1069282541	GAMA	CICLISMO	
14	PEÑA GARZON CRISTIAN ALEXANDER	1003780801	GAMA	CICLISMO	
15	PEÑA PEÑA ESMERALDA YILENY	1004415769	GAMA	CICLISMO	
16	GAMBELLO URREA DEYVID ALEJANDRO	1069282880	GAMA	CICLISMO	
17	GARZON ALFONSO MIGUEL DARIO	1024334290	GAMA	CICLISMO	
18	BELTRAN GOMEZ MARTIN DANIEL	1069283658	GAMA	CICLISMO	
19	GARCIA BEJARANO ESTEBAN ALEXANDER	1003212301	GAMA	CICLISMO	
20	MORA BARRETO ANGEL MATEO	1074231865	GAMA	CICLISMO	

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: ELKIN MAURICIO ORJUELA BELTRAN			Municipio :	GAMA		NIVEL : INICIACION							
	Disciplina : FUTSAL		HORA :			PROVINCIA					GUAVIO		
N°	Nombre completo	RETO GYMCANA										CARERA DE COLORES		SUMATORIA TOTA
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	440 MT	PUNTAJE	
1	DAVID BEJARANO BEJARANO	5,06	80	15,03	10	46,09	30	1,12	15		125	260	3,04	50	310
2	EMYLI BEJARANO LOPEZ	5,04	100	17,64	10	37,05	100	1,04	20		230	460	2,55	100	560
3	NICOLAS MATIAS MENDEZ HORMAZA	6,47	30	23,81	0	46,26	20	1,11	25		75	150	3,1	20	170
4	DAMIAN JACOBO BELTRAN GONZALES	5,57	0	21,81	10	40,16	80	1	20		91	201	3,03	80	281
5	GABRIELA SOFIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	6,59	20	19,3	5	49,57	10	1,09	25		70	130	3,08	30	160
6	EMANUEL BELTRAN BELTRAN	7,4	10	17,5	0	42,09	50	1,5	25		85	170	3,11	10	180
7	MAUREN CARDENAS RODRIGUEZ	8,84	5	26,65	5	56,07	3	1,2	25		38	76	3,23	3	79
8	MARIA ROMERO GARCIA	6,44	50	24,6	10	50,75	5	1,16	25		90	180	3,15	5	185
9	SINDI CAROLINA BEJARANO RUIZ	5,03	100	25,64	0	46,23	30	1,16	15		145	290	3,07	50	340
10	FABIAN ESTIVEN GARZON MARTINEZ	6,1	30	26,72	0	38,32	40	1,05	20		90	180	3,06	50	230
11	TOMAS BELTRAN BELTRAN	5,46	70	17,8	8	39,74	40	1,07	20	30,14	138	276	3,08	40	316
12	DIDIER HORMAZA BEJARANO	6,12	30	28,8	0	35,12	50	1,06	20		100	200	3,05	50	250
13	MAURICIO MORA MARTINEZ	5,23	60	15,96	10	37,5	40	1,07	20		130	260	3,08	70	330
14	JUAN CARLOS BELTRAN GARCIA	6,33	30	14,03	10	43,14	30	1,06	20		90	180	3,05	50	230
15	JUAN SEBASTIAN LOPEZ MARTINES	5,67	50	16,11	7	41,13	30	1,09	15		102	204	3,07	70	274

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: ELKIN MAURICIO ORJUELA BELTRAN			Municipio : GAMA				NIVEL FUNDAMENTACION			
	Disciplina :		HORA :				PROVINCIA: GUAVIO			
N°	Nombre completo						CARERA DE COLORES			SUMATORIA TOTAL
		Tiempo circuito	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de	tiempo por equipo	punt	TOTAL	800MT	tiempo	PUNTAJE	
1	DAVID ALEJANDRO HORMAZA BEJARANO	1,43	100			50	150		3,54	100	250
2	JORGE ANTONIO GARZON BEJARANO	2,02	80			80	160		3,55	80	240
3	FABIAN ESTEBAN URREGO SILVA	2,25	10			10	20		4,02	10	30
4	GERONIMO URREA BELTRAN	2,09	20			20	40		4	20	60
5	SEBASTIAN CAICEDO HORMAZA	2,36	0			0	0		4,38	0	0
6	SEBASTIAN MURILLO BEJARANO	2,08	30			30	60		3,59	30	90
7	CRISTIAN YAMID CASTRO BELTRAN	2,05	50			50	100		3,56	50	150
8	JUAN ESTEBAN PEÑA MARTINEZ	2,14	20			50	70		3,55	100	170
9	SANTIAGO DAGOBERTO BELTRAN BELTRAN	2,13	20			80	100		3,56	90	190
10	MAURICIO MORA RODRIGUEZ	2,09	30		44,52	10	60		3,62	70	130
11	MATIAS BELTRAN GONZALES	2,16	20			20	40		3,58	90	130
12	GABRIEL BELTRAN GOMEZ	2,18	20			50	40		3,64	70	100
13	ESTIVEN ALEXANDER BELTRAN HORMAZA	2,15	20			80	40		3,57	90	130
14	JUAN ESTEBAN MORA PERZ	2,15	20			10	40		3,55	100	140
15	ANGI MELISA MENDEZ LOPEZ	1,56	100			20	200		3,67	70	270
16	JHOAN ANDRES RODRIGUEZ PELADES	1,78	100			80	200		3,64	70	270
17	KATALINA MORERA ROMERO	1,89	90			50	140		3,54	100	240
19	MARIANA URREA LINARES	1,58	100			80	180		3,58	90	170
20	LAURA SOFIA BEJARANO GRACIA	2,14	20			10	30		3,57	90	100
21	MARIANA BELTRAN CASTRO	2,19	20			20	70		3,61	70	140
22	DANA SOLANYI URREA LINARES	2,18	20			50	70		3,57	90	160
23	JULIANA SOFIA MORA BAUTISTA	2,2	20			40	60		3,56	100	160

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: ELKIN MAURICIO ORJUELA BELTRAN			Municipio : GAMA				NIVEL PERFECCIONAMIENTO			
	Disciplina :		PROVINCIA: GUAVIO				HORA:			
N°	Nombre completo	RETO GYMCANA						CARERA DE COLORES			SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :1 INT	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo x equipo	Punt	TOTAL	1200 MT	tiempo x equipo	PUNTAJE	
1	YERMAN DAVID BEJARANO MORA	1,45	20				100	4,57	22,22	120	220
2	ESTEBAN CRUZ PEÑA	1,37	30				100	4,5	22,22	130	230
3	CESAR BELTRAN HORMAZA	1,27	80				100	4,35	22,22	180	280
4	SANTIAGO GARZON GARZON	1,28	50				100	4,36	22,22	150	250
5	CAMILO ALEJANDRO RODRIGUEZ BELTRAN	1,26	100				100	4,34	22,22	200	300
6	DIEGO ALEJANDRO CRUZ BELTRAN	1,22	100				100	4,47	22,22	200	300
7	SANTIAGO BEJARANO CARDENAS	1,21	100				100	4,51	22,22	200	300
8	SERGIO SARMIENTO PARRA	1,23	100				100	4,48	22,22	200	300
9	DAVID SANTIAGO GRAZON CEPEDA	1,32	30				100	4,53	22,22	130	230
10	CAMILO MORA MARTINEZ	1,25	100		50,09	80	100	4,47	22,22	200	300
11	JUAN CAMILO LOPEZ MORENO	1,31	30				100	4,51	22,22	200	300
12	DANEIL ESTEBAN ROMERO GRACIA	1,25	100				100	4,55	22,22	200	300

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

PROVINCIA	GUAVIO

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: [redacted] e Hidratacion

FORMADOR: ELKIN MAURICIO ORJUELA	MUNICIPIO : GAMA	HORA:
Disciplina : FUTSAL	FECHA :	

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	DAVID BEJARANO BEJARANO	1070347384	GAMA	FUTSAL	David
2	EMYLI BEJARANO LOPEZ	1070347645	GAMA	FUTSAL	Emili
3	NICOLAS MATIAS MENDEZ HORMAZA	1070347906	GAMA	FUTSAL	Nicolas
4	DAMIAN JACOBO BELTRAN GONZALES	1070348167	GAMA	FUTSAL	Jacobo
5	GABRIELA SOFIA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	1070348428	GAMA	FUTSAL	Gabriela
6	EMANUEL BELTRAN BELTRAN	1070348689	GAMA	FUTSAL	Emanuel
7	MAUREN CARDENAS RODRIGUEZ	1070348950	GAMA	FUTSAL	Mauren
8	MARIA ROMERO GARCIA	1070349211	GAMA	FUTSAL	Maria Romero
9	SINDI CAROLINA BEJARANO RUIZ	1070349472	GAMA	FUTSAL	Sindi Bejarano
10	FABIAN ESTIVEN GARZON MARTINEZ	1070349733	GAMA	FUTSAL	Fabian Garzon
11	TOMAS BELTRAN BELTRAN	1070349994	GAMA	FUTSAL	Tomas Beltran
12	DIDIER HORMAZA BEJARANO	1070350255	GAMA	FUTSAL	Mauricio Mora
13	MAURICIO MORA MARTINEZ	1070350516	GAMA	FUTSAL	Juan Beltrán
14	JUAN CARLOS BELTRAN GARCIA	1070350777	GAMA	FUTSAL	David Hormaza
15	JUAN SEBASTIAN LOPEZ MARTINES	1070351038	GAMA	FUTSAL	Jorge Garzon
16	DAVID ALEJANDRO HORMAZA BEJARANO	1069282674	GAMA	FUTSAL	Alejandro Bejarano
17	JORGE ANTONIO GARZON BEJARANO	1069282401	GAMA	FUTSAL	Antonio Bejarano
18	FABIAN ESTEBAN URREGO SILVA	1072368512	GAMA	FUTSAL	Fabian Urrego
19	GERONIMO URREA BELTRAN	1073465901	GAMA	FUTSAL	Geronimo
20	SEBASTIAN CAICEDO HORMAZA	1074937532	GAMA	FUTSAL	Sebastian H

Powered by CamScanner

21	SEBASTIAN MURILLO BEJARANO	1087364902	GAMA	FUTSAL	Sebas
22	CRISTIAN YAMID CASTRO BELTRAN	1069282890	GAMA	FUTSAL	Cristian Castro
23	JUAN ESTEBAN PEÑA MARTINEZ	1069282584	GAMA	FUTSAL	Estevan Peña
24	SANTIAGO DAGOBERTO BELTRAN BELTRAN	1069282756	GAMA	FUTSAL	Santiago
25	MAURICIO MORA RODRIGUEZ	1075767013	GAMA	FUTSAL	Mauricio
26	MATIAS BELTRAN GONZALES	1070834531	GAMA	FUTSAL	MATIAS
27	GABRIEL BELTRAN GOMEZ	1047599282	GAMA	FUTSAL	GABRIEL
28	ESTIVEN ALEXANDER BELTRAN HORMAZA	1093849929	GAMA	FUTSAL	Estiven Beltran
29	JUAN ESTEBAN MORA PERZ	1069367590	GAMA	FUTSAL	Juan mora
30	ANGI MELISA MENDEZ LOPEZ	1069282832	GAMA	FUTSAL	Angi Lopez
31	JHOAN ANDRES RODRIGUEZ PELADES	1069368498	GAMA	FUTSAL	Jhoan pelaes
32	KATALINA MORERA ROMERO	1069282754	GAMA	FUTSAL	Katalina romero
33	MARIANA URREA LINARES	1070345712	GAMA	FUTSAL	Mariana Linares
34	MARIANA BELTRAN CASTRO	1070345123	GAMA	FUTSAL	Mariana Beltran
35	JULIANA SOFIA MORA BAUTISTA	1070349573	GAMA	FUTSAL	Sofia Mora
36	LAURA SOFIA BEJARANO GRACIA	1070346862	GAMA	FUTSAL	Dana urrea
37	DANA SOLANYI URREA LINARES	1070347123	GAMA	FUTSAL	Solanyi Linares
38	YERMAN DAVID BEJARANO MORA	1041118230	GAMA	FUTSAL	David Mora
39	ESTEBAN CRUZ PEÑA	1013264017	GAMA	FUTSAL	Esteban Cruz
40	CESAR BELTRAN HORMAZA	1018456789	GAMA	FUTSAL	Cesar Hurmaza
41	SANTIAGO GARZON GARZON	1056282432	GAMA	FUTSAL	Santiago Garzon
42	CAMILO ALEJANDRO RODRIGUEZ BELTRAN	1098456760	GAMA	FUTSAL	Camilo Beltran
43	DIEGO ALEJANDRO CRUZ BELTRAN	1044902341	GAMA	FUTSAL	Diego Cruz
44	SANTIAGO BEJARANO CARDENAS	1033652908	GAMA	FUTSAL	Santiago Cardenas
45	SERGIO SARMIENTO PARRA	1005789457	GAMA	FUTSAL	Sergio Parra
46	DAVID SANTIAGO GRAZON CEPEDA	1033786901	GAMA	FUTSAL	David Garzon
47	CAMILO MORA MARTINEZ	1066324779	GAMA	FUTSAL	Camilo Mora
48	JUAN CAMILO LOPEZ MORENO	1069282432	GAMA	FUTSAL	Juan lopez
49	DANEIL ESTEBAN ROMERO GRACIA	1069282567	GAMA	FUTSAL	Daniel Esteban Garcia

Powered by CamScanner